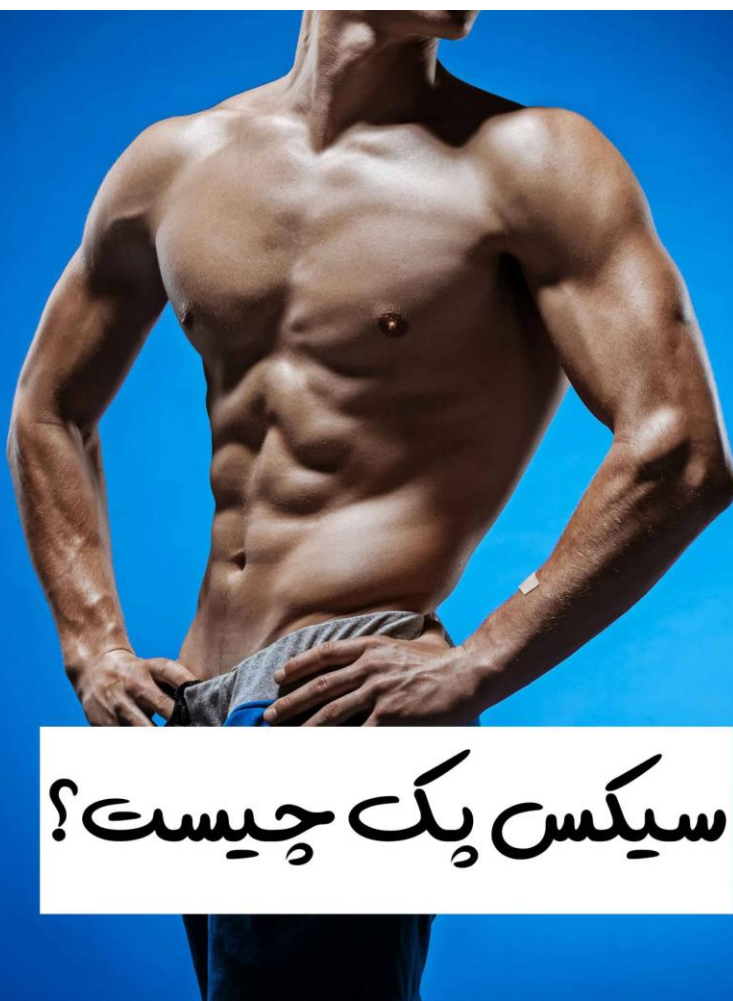


سیکس پک یک ماهه

سیکس پک سریع یک ماهه را در این پست به صورت رایگان و تضمینی تجربه کنید.
میسازید SIXPACK روزه شکم ۶ تکه یا همان به شما قول میدهم اگر تمام نکات این مقاله را رعایت کنید ۳۰
در این پست در مورد رژیم، ورزش و تمام نکات برای ساخت عضلات شکم صحبت میکنیم
مقاله سیکس پک یک ماهه را دانلود کنید تا همیشه به آن دسترسی داشته باشید PDF راستی! در انتها این پست میتوانید فایل

سیکس پک چیست؟



چیست؟! SIXPACK شاید برخی از شما کاربران فیت شو ندانید منظور از کلمه
!منظور ما همان شکم ۶ تکه است که در تصویر بالا میبینید

در این پست به شما کمک میکنیم مثل همین شکم را برای خود بسازید

شاید برخی از شکم ها را دیده اید که ۶ تکه نیست

مثلا ۴ تکه یا ۸ تکه است! این مورد ژنتیکی است

سیکس پک یک ماهه

یعنی اگر ژنتیک شکم شما ۶ تکه باشد نمیتوانید با ورزش شکم را ۸ تکه کنید.

پس باید این نکات را در نظر بگیرید

در ادامه بیشتر در مورد نکات ساخت شکم صحبت میکنیم

سیکس پک سریع یک ماهه چطور است ؟



برای خیلی از مردم جذاب است که در ۳۰ روز و حتی کمتر شکم خود را بسازند

مورد اول که باید در نظر بگیریم این موضوع است که آیا ممکن است که یک ماهه شکم خود را بسازیم ؟

ممکن است که این کار را کنید! جواب این سوال بله است

اما برای برخی از افراد هم ممکن نیست! اگر درصد چربی زیادی دارید باید بیشتر صبر کنید

روزه شکم ۶ تکه بسازید در این مقاله ما به شما کمک میکنیم ۳۰

برای این کار شما باید چندین فاکتور را در نظر بگیرید

مورد اول رژیم است که مهم ترین فاکتور است! در بخش بعدی رژیم مناسب هم معرفی کردیم

فاکتور بعدی انجام دادن تمرین های مناسب ورزشی است! در این مقاله این حرکات هم آموزش دادیم

اینابراین برای سیکس پک سریع یک ماهه به هر چیزی که نیاز باشد را در این مقاله دارید

در ادامه با فیت شو همراه باشید تا بیشتر با این موضوع آشنا شوید

سیکس پک یک ماهه

برنامه غذایی برای ساخت سیکس پک

رژیم برای سیکس پک



یکی از مهم ترین کار هایی که باید برای سیکس پک یک ماهه انجام دهید رژیم گرفتن است
خیلی از افراد فکر میکنند رژیم یعنی کم غذا خوردن و حتی فکر میکنند نباید غذا بخورند

این موضوع ۱۰۰ درصد اشتباه است

در بخش زیر به شما یک رژیم غذایی رایگان میدهم که بدانید چطور غذا بخورید
همچنین به شما یک فهرست از غذاهایی که باید بخورید ارائه میکنیم

در بخش آخر این قسمت لیست غذاهای ممنوعه را هم ارائه کرده ایم
اگر از غذاهای ممنوعه استفاده کنید به هیچ وجه نمیتوانید شکم خود را بسازید! بنابراین در این زمینه جدی باشید

نمونه رژیم

رژیم زیر را حداقل ۳۰ روز بگیرید
اگر درصد چربی شما بالا است باید بیشتر از ۳۰ روز رژیم بگیرید

سیکس پک یک ماهه

صبحانه

- عدد سفیده تخم مرغ میل کنید ۴
- ورق نان پروتئینی یا جو میل کنید ۲
- قاشق خوراک لوبیا میل کنید ۴
- عدد بادام یا بادام زمینی استفاده شود ۴

میان وعده اول

- ورق نان پروتئینی را با ۲ قاشق کره بادام زمینی میل کنید ۲
- یک کاسه ماست پروتئینی میل شود

ناهار

- گرم سینه مرغ کبابی و گوجه استفاده شود ۲۵۰
- قاشق برنج استفاده شود. (ترجیحا از برنج قهوه ای استفاده کنید.) ۶
- از سالاد سبزیجات بدون محدودیت استفاده شود
- از ۵ عدد زیتون کنار غذا استفاده کنید

میان وعده دوم

- قاشق خوراک لوبیا میل شود ۴
- یک لیوان شیر پروتئینی استفاده کنید

شام

- گرم گوشت گوساله بدون چربی استفاده شود ۳۰۰
- یک کاسه ماست کم چرب یا پروتئینی استفاده کنید
- از سالاد و ۵ عدد زیتون استفاده کنید
- قاشق برنج میل کنید ۴

میان وعده آخر

- عدد سیب و ۴ عدد بادام میل شود ۱
- یک لیوان شیر پروتئینی بنوشید

مواد غذایی مجاز

از لیست مواد غذایی زیر در رژیم خود استفاده کنید

- سینه مرغ
- گوشت گوساله

سیکس پک یک ماهه

- ماهی
- شیر کم چرب
 - بادام
 - بادام زمینی
 - سزیجات
 - سیب
 - زیتون
- ماست پروتئینی
- شکلات تلخ بالای ۸۵ درصد

مواد غذایی غیر مجاز

از مواد غذایی زیر نباید به هیچ وجه استفاده کنید.

- چیپس و پفک
- نوشابه و دلستر
- نوشیدنی های الکلی
 - سیگار
- سرخ کردنی ها حتی انواع خورشت
 - نان معمولی
 - انواع فست فود
 - شیرینی
 - شکلات
 - نمک
 - بستنی
 - عسل

مکمل غذایی و ورزشی برای سیکس پک یک ماهه

سیکس پک یک ماهه



شما برای سیکس پک سریع یک ماهه نیاز به تغذیه خوب دارید

همچنین برای اینکه در این ۳۰ روز نتیجه بگیرید باید به بدن خود مکمل هم برسانید
برخی از مکمل ها ضروری هستند که حتما باید مصرف شوند

مکمل های زیر عوارض ندارند! اگر نگران هستید نگران نباشید
اگر درست مصرف کنید و به اندازه میل کنید مشکلی برای شما پیش نخواهد آمد

در ادامه با لیست مکمل های غذایی شکم آشنا خواهید شد

پروتئین وی

یکی از مکمل هایی که حتما باید از آن استفاده کنید پروتئین وی است

این مکمل مهم ترین مکمل برای ساخت عضله است

فرقی نمیکند که میخواهید عضله شکم را بسازید یا بازو، در هر صورت به این مکمل نیاز دارید

بار در روز باید پروتئین وی میل کنید خب برای اینکه بدانید چطور از پروتئین وی استفاده کنید باید بگویم ۲
صبح ساعت ۱۰ با صبحانه یک پیمانه میل کنید و یک پیمانه بعد از تمرین میل کنید

سیکس پک یک ماهه

پروتئین کازئین

مکمل ضروری بعدی که حتما باید مصرف کنید پروتئین کازئین است

شما یک بار در روز باید از این مکمل استفاده کنید

شب قبل از خواب همراه با میان وعده آخر یک پیمانه پروتئین کازئین میل کنید

کافئین

مکمل ضروری بعدی که حتما باید از آن استفاده کنید کافئین است

مکمل کافئین قوی ترین چربی سوز دنیا است

شما میتوانید یک عدد از آن را ۱ ساعت قبل از تمرین میل کنید

از این مکمل بیش از حد استفاده نکنید

امگا ۳

مکمل غذایی بعدی که حتما باید مصرف شود امگا ۳ است

سعی کنید حتما برای سیکس پک یک ماهه از امگا ۳ استفاده کنید

بدن انسان خودش نمیتواند امگا ۳ تولید کند! بنابراین حتما باید از مکمل استفاده کنیم

عدد قرص آن را بعد از ناهار میل کنید ۱

C ویتامین

استفاده کنیم C برای اینکه در کنار ورزش و رژیم دچار مشکلاتی مثل افتادگی پوست نشویم حتما باید از ویتامین

به ما کمک میکند بدون دردسر و مشکل تمرین کنیم و عضله بسازیم C ویتامین

را بعد از صبحانه میل کنید C عدد قرص جوشان ویتامین ۱

منیزیم

مکمل بعدی که توصیه میکنیم حتما استفاده کنید مکمل غذایی منیزیم است

خیلی از شما شاید نتوانید درست ورزش کنید و دچار گرفتگی عضله شوید

توصیه ما این است که از یک عدد قرص جوشان منیزیم قبل از تمرین استفاده کنید

سیکس پک یک ماهه

با این کار بدون گرفتگی میتوانید ورزش کنید

D۳ ویتامین

است D۳ ویتامین بعدی که حتما توصیه میکنیم از آن استفاده کنید ویتامین

داریم که طرز استفاده آن ها متفاوت است D۳ ما دو نوع ویتامین

است که باید روزی یک عدد بعد از صبحانه میل شود ۱۰۰۰ D۳ مورد اول

است که باید ماهی یک عدد استفاده شود ۵۰۰۰۰ D۳ مورد دوم

هر کدام را که دوست داشتید تهیه کنید و میل کنید

E ویتامین

است E ویتامین بعدی که حتما باید در برنامه غذایی خود قرار دهید ویتامین

این ویتامین به شدت به ساخت شکم کمک میکند و باید حتما مصرف شود

را بعد از شام میل کنید E عدد قرص ویتامین سعی کنید ۱

در مصرف این ویتامین هم نباید زیاده روی کنید و باید همیشه ۱ عدد مصرف شود

تمرینات ورزشی سیکس پک ۳۰ روزه



در این بخش شما را با تمرین ها و ورزش های مناسب ساخت عضله شکم در ۳۰ روز آشنا میکنیم. جزئیات هر تمرین را بخش زیر آن برای شما نوشته ایم.

سعی کنید تمرین ها را دقیق انجام دهید تا بهترین نتیجه ممکن را بگیرید.

کرانچ

حرکت اولی که در این مقاله به آن اشاره میکنیم حرکت کرانچ است.

این حرکت به شما کمک میکند تا قسمت بالای شکم خود را تمرین دهید.

این حرکت را آرام اجرا کنید و سعی کنید با تکرار های بالا بزنید.

ست و ۲۵ تکرار اجرا کنید ۴

زیر شکم خلبانی

حرکت بعدی که باید حتما انجام دهید مربوط به زیر شکم است.

حرکت زیر شکم خلبانی یکی از مهم ترین حرکات برای زیر شکم است.

ست با ۲۰ تکرار اجرا کنید این حرکت را به صورت تمرکزی و در ۳

سیکس پک یک ماهه

زیر شکم پا جمع روی

حرکت بعدی هم مربوط به قسمت زیر شکم است.

خیلی از افراد در زیر شکم ضعف بیشتری دارند به همین دلیل زیر شکم را بیشتر تمرین می‌دهیم.

این حرکت را میتوانید روی زمین، نیمکت و روی شیب اجرا کنید.
با توجه به سطح آمادگی بدنی خود انتخاب کنید که چطور می‌خواهید اجرا کنید.

اما به صورت کلی باید ۴ ست و ۲۰ تکرار بزنید.

پلانک

حرکت بعدی پلانک نام دارد که کل عضله شکم را درگیر میکند.

این حرکت علاوه بر شکم کمر شما را نیز تقویت میکند و فرم بدن را بهتر میکند.

حرکت پلانک را ۴ ست و ۶۰ ثانیه اجرا کنید.

پلانک پهلو

در این بخش میرسیم به تمرینات پهلو که بسیار پر اهمیت است.

اولین حرکت برای تمرین دادن پهلو حرکت پلانک پهلو است.

این حرکت را برای هر طرف پهلو اجرا کنید.

ست و حداقل ۴۵ ثانیه اجرا کنید ۴

حرکت مسگری

حرکت بعدی برای پهلو حرکت مسگری است.

این حرکت آسان است اما ممکن است کمر شما را اذیت کند!

این حرکت را بدون وزنه انجام دهید و آرام اجرا کنید تا آسیب نبینید.

ست و ۳۰ تکرار انجام دهید ۳

پهلو با دمبل

حرکت بعدی که باید برای تمرین دادن پهلو انجام دهید پهلو با دمبل است.

سیکس پک یک ماهه

این حرکت به ساخت پهلو شما کمک خوبی میکند

بنابراین حتما باید در برنامه تمرینی شما باشد

این حرکت را به صورت تک دمبل اجرا کنید

ست و ۳۰ تکرار این تمرین را اجرا کنید ۳

تمرینات هوازی

علاوه بر انجام دادن تمرین های شکم باید هوازی بزیند SIXPACK شما برای ساخت شکم شش تکه یا همان

!شاید ندانید منظور از تمرینات هوازی چیست

منظور ما دویدن، پیاده روی، دوچرخه سواری و ... است

سعی کنید حداقل ۴ روز در هفته ۳۰ دقیقه دوچرخه سواری یا پیاده روی کنید

سوالات درباره سیکس پک سریع یک ماهه

چقدر طول میکشید تا شکم ۶ تکه بسازم ؟

آیا ساخت سیکس پک یک ماهه در خانه ممکن است ؟

بهترین راه برای ساخت ۶ تکه چیست ؟

نتیجه گیری

در این پست سعی کردیم شما را با سیر تا پیاز سیکس پک سریع یک ماهه آشنا کنیم

!اگر هر سوالی در مورد رژیم یا ورزش برای ساخت عضلات شکم داشتید نگران نباشید

از بخش نظرات با ما در ارتباط باشید و سوالات خود را بپرسید

این مقاله را رایگان دانلود کنید PDF از بخش زیر هم میتوانید فایل