چگونه چاق شویم ؟

!چگونه چاق شویم در عرض یک هفته، حتما این موضوع یکی از دغدغه های شما است

.نگران باشید! در ابتدا این پست به شما تمام راه های چاق شدن مخصوصا برای افراد لاغر را معرفی خواهیم کرد

!و در ادامه به شما یک برنامه میدهیم که در طول هفته چه کاری را انجام دهید تا آخر هفته لاغر نباشید

.روز بعد ۵ تا ۱۰ کیلوگرم چاق می شوید ۱۷اگر تمام نکات این مقاله را رعایت کنید

در ادامه با فیت شو همراه باشید تا با تمام راه و روش های افزایش وزن آشنا شوید و پاسخ سوال چطور چاق شویم را .بگیرید

راه های چاق شدن افراد لاغر

.برای رسیدن به یک مسیر همیشه راه های زیادی هست

چگونه چاق شویم ؟

مثلا اگر بخواهیم به مسافرت برویم میتوانیم با قطار یا هواپیما این کار را کنیم و هر یک از این راه ها مزیت و معایب خود را دارد.

اما نکته مهم این است که راه درست برای خود را انتخاب کنیم تا سریع و بدون آسیب به هدف برسیم.

در ادامه راه های چاقی را معرفی میکنیم و مزایا و معایب آن را بررسی میکنیم.

دارو های چاقی

یکی از روش های چاق شدن دارو ها و قرص های چاقی است که امروزه خیلی باب شده است.

در این بخش مزیت ها و معایب بزرگ این دارو ها را بررسی میکنیم.

مزایا :

- چاق شدن سریع صورت میگیرد.

معایب :

- کبد از بین خواهد رفت.
- درگیر شدن کلیه رخ میدهد.
- افزایش وزن کاذب که بعد از قطع شدن مصرف دارو به حالت اول بر میگردد.

چگونه چاق شویم ؟

انجام ورزش به خصوص بدنسازی

.راه دیگر برای افزایش وزن انجام وزش است

.ورزش اصلی که به شما در وزن گرفتن و ساخت عضله کمک میکند بدنسازی است

.مزیت ها و معایب بدنسازی به شرح زیر است

.بدنسازی بسیار خوب است به حدی که هر کسی میپرسد چگونه چاق شویم اول این گزینه را پیشنهاد میدهیم

: مزایا

- .چاقی به روش اصولی است
- .آسیب ندارد
- .نه تنها چاق خواهید شد بلکه بدن خوش فرم تری خواهید داشت

: معایب

- .زمان بر است، ۱ ماهه و ۶ ماهه نمیتوانید چاق شوید
- .گران است، با توجه به اینکه باید هزینه صرف مکمل و رژیم بدنسازی کنید

چگونه چاق شویم ؟

خوردن غذای زیاد و فست فود

!شما با خوردن فست فود و نوشابه هم چاق میشوید

.اما فقط چاق میشوید و عضله بدست نمی آورید

اگر میخواهید فقط چاق شوید و برای شما مهم نیست که وزنی که میگیرید به شما آسیب میزند یا خیر این روش برای .شما است

: مزایا

- .چاق شدن به آسانی صورت میگیرد
- .لذت بخش است

: معایب

- .سرطان زا است
- .معده شما از بین می رود

چگونه چاق شویم ؟

- .فرم بدن بسیار زشت خواهد شد
- .دچار بیماری های مختلف خواهید شد

داشتن رژیم چاقی اصولی

.بهترین روش برای وزن گرفتن و چاق تر شدن داشتن یک رژیم چاقی اصولی است

.در این بخش شرح حال این روش را مشاهده میکنید

: مزایا

- .به شما آسیب نمیزند و سلامت است
- .به شما حس بهتری میدهد
- .نه تنها مریض نمی شوید بلکه از مریضی دور خواهید بود

: معایب

- .روش گرانی است
- .زمان بر است

استفاده از هورمون ها

چگونه چاق شویم ؟

.آخرین روش برای اینکه با لاغری خداحافظی کنیم استفاده از هورمون های استروئید است

.این هورمون ها به شما وزن خوبی خواهند داد اما معایب بدی دارند

: مزایا

- .به شدت سریع چاق خواهید شد
- .اگر ورزشکار باشید بهتر تمرین میکنید

: معایب

- .گران است
- .خطر مرگ با استفاده از استروئید ها وجود دارد

چگونه چاق شویم فقط در یک هفته

چگونه چاق شویم ؟

!چاق شدن و وزن گرفتن در ۷ روز سخت نیست

.اما باید بسیار دقیق باشید و تمام کار ها را درست انجام دهید

.برای خود یک برنامه ۷ روزه بچینید و از شنبه شروع کنید

.هر روز باید نکاتی که در این مقاله ذکر شده را انجام دهید

.اگر میخواهید در یک مدت زمان کم چاق شوید باید توجه کنید این مورد میتواند خطرناک هم باشد

.پس خیلی نباید در رژیم چاقی و افزایش وزن بود

.این مقاله بیشتر به کار افرادی می آید که خیلی لاغر هستند

.اگر شما هم از این دست افراد هستید این مقاله برای شما است

تا به اینجا تمام راه های چاق شدن افراد لاغر را بررسی کردیم و در ادامه قصد داریم بگوییم چطور در یک هفته چاق .شوید

چگونه چاق شویم ؟

مصرف کربوهیدرات خود را بالا ببرید

.اگر خیلی لاغر هستید و به دنبال وزن گرفتن زیاد هستید کلید موفقیت شما استفاده از کربوهیدرات ها است

.کربوهیدرات به شما کمک میکند چاق شوید و وزن خوبی بگیرید

.اگر خیلی لاغر نیستید در مصرف کربوهیدرات ها محتاط باشید چراکه ممکن دچار چاقی شدید شوید

.اما اگر بسیار لاغر هستید محدودیتی در مصرف کربوهیدرات ندارید

.شاید ندانید منظور از کربوهیدرات چیست! در ادامه منابع کربوهیدرات را معرفی میکنیم تا از آن استفاده کنید

منابع کربوهیدرات

- انواع نان
- برنج سفید
- برنج قهوه ای
- سیب زمینی
- ماکارونی
- پاستا

چگونه چاق شویم ؟

چطور چاق شویم فقط با معجون ها

.مورد بعدی که در چاق شدن باید به آن توجه کنید استفاده از معجون های چاقی است

.معجون های افزایش وزن شامل مواد غذایی چاق کننده هستند که مصرف پیوسته آن ها وزن شما را بالا میبرد

.را بررسی کنید اگر میخواهید بیشتر با این معجون ها آشنا شوید حتما مقاله معجون چاق کننده سریع

.ما در آن مقاله یک فهرست از بهترین معجون های چاق کننده را معرفی کردیم

مکمل های افزایش وزن میل کنید

چگونه چاق شویم ؟

.کار دیگری که میتوانید برای افزایش وزن انجام دهید استفاده از مکمل های غذایی است

.برخی مکمل های غذایی می توانند به شما در وزن گرفتن کمک کنند

.برای مثال میتوانید از مکمل گینر برای چاقی استفاده کنید

.اما باید توجه کنید که استفاده بیش از حد از این مکمل ها بسیار مضر است

.در ادامه لیست مکمل ها و ویتامین های افزایش وزن را می بینید

فهرست مکمل ها برای چاقی

- E ویتامین
- امگا ۳
- D۳ ویتامین
- B۶ - B۱۲ ویتامین
- پروتئین وی
- پروتئین کازئین
- گینر

آب خوردن؛ از راه های چاق شدن

.یکی از راحت ترین کارهایی که برای چاقی میتوانید انجام دهید آب خوردن است

.سعی کنید روزانه حداقل ۴ لیتر آب میل کنید

.را در بطری آب بیندازید و در طول روز میل کنید C شما حتی میتوانید یک عدد قرص جوشان ویتامین

.آب خوردن خون رسانی بدن شما را بهتر میکند و در نتیجه سوخت و ساز هم بهتر خواهد شد

.پس حتما توجه کنید که آب باید در رژیم چاقی شما باشد

.امیدواریم تا الان پاسخ سوال چطور چاق شویم را گرفته باشید

.اگر هنوز در مورد راه های چاق شدن تردید دارید ادامه مقاله را از دست ندهید

مواد غذایی چاق کننده میل کنید

چگونه چاق شویم ؟

.شما باید در وعده های غذایی خود از انواع غذای چاق کننده میل کنید

.فهرست زیر یک لیست خوب از این غذا ها است که باید مصرف کنید

: فهرست مواد غذایی چاق کننده

- کره بادام زمینی
- گوشت
- ذرت
- میوه خشک
- شکلات تلخ
- ماست پروتئینی
- پنیر
- موز

چگونه چاق شویم فقط با خوابیدن ؟

چگونه چاق شویم ؟

.خواب و استراحت به اندازه غذا خوردن در وزن گرفتن شما موثر است

.اگر بدن شما ریکاوری نشود عملا چاقی درکار نخواهد بود

.سعی کنید روزانه ۷ تا ۹ ساعت بخوابید

.خیلی مهم است که شما خواب شب داشته باشید و صرفا ۹ ساعت خواب کافی نیست

کالری منفی نباشید

چگونه چاق شویم ؟

.تنظیم کردن کالری باعث میشود شما چاق یا لاغر شوید

.برای مثال اگر ۱۰۰ کالری دریافت کنید و ۲۰۰ کالری مصرف کنید شما لاغر میشوید

.این پدیده کالری منفی نام دارد

.بنابراین اگر میخواهید چاق شوید باید کالری دریافتی بیشتر از مصرفی باشد

.با در نظر گرفتن همین نکته دیگر چگونه چاق شویم برای شما سوال نخواهد بود

چطور چاق شویم با رژیم گرفتن ؟

چگونه چاق شویم ؟

.اگر تمام کارهایی که تا به الان گفتیم را انجام دهید و رژیم چاقی نگیرید انگار هیچ کاری نکردید

.رژیم در افزایش وزن شما نقش مستقیم دارد و مهم ترین عامل است

.سعی کنید از یک رژیم اصولی استفاده کنید

.رژیم شما باید شامل حداقل ۶ وعده با حجم های کوچک باشد

.به طور کلی هر ۲ الی ۳ ساعت شما باید غذا بخورید

.برای دریافت رژیم آنلاین میتوانید از تیم فیت شو کمک بگیرید

چک لیست برای چاقی

چگونه چاق شویم ؟

.خلاصه این مقاله و راه های چاق شدن افراد لاغر به شرح زیر است

.سعی کنید تمام کار های زیر را انجام دهید و تیک آن را بزنید

: کارهایی که باید برای چاقی انجام دهید

- .رژیم غذایی چاقی بگیرید
- .معجون افزایش وزن میل کنید
- .آب به اندازه کافی میل شود
- .در صورت نیاز از مکمل های غذایی استفاده شود
- .به اندازه کافی بخوابید
- .ورزش بدنسازی انجام دهید

سوالات درباره اینکه چطور چاق شویم

فرقی نمیکند که شما میخواهید از صورت چاق شوید و یا هر جای دیگر، ["چطور از صورت چاق شویم ؟"=toggle title] .در هر صورت شما باید رژیم مناسب چاق شدن بگیرید و نکات این مقاله را رعایت کنید [/toggle]

بله، شما در یک هفته میتوانید وزن بگیرید اما نمیتوانید افزایش ["آیا چاقی در ۷ روز ممکن است ؟"=toggle title] .وزن خیلی چشمگیری داشته باشید [/toggle]

بهترین و سالم ترین راه برای چاقی رژیم گرفتن است. ["بهترین روش برای چاق شدن سریع چیست ؟"=toggle title]
[/toggle].سعی کنید یک رژیم غذایی مناسب برای افزایش وزن بگیرید تا بدون آسیب از لاغری خارج شوید

نتیجه گیری

.امیدواریم پاسخ سوال چگونه چاق شویم را گرفته باشید و با راه های چاق شدن آشنا شده باشید

.اگر هرگونه سوالی دارید حتما از قسمت نظرات با ما در میان بگذارید

.این مقاله در بخش زیر قابل دانلود است PDFهمچنین

.آن را دانلود کنید PDF اگر میخواهید برای همیشه به این مقاله دسترسی داشته باشید حتما از قسمت زیر فایل