

برنامه غذایی بدنسازی

برنامه غذایی بدنسازی باید چگونه باشد ؟
آیا برای پیشرفت در بدنسازی حتما باید رژیم بگیریم ؟

در این پست به بررسی این سوالات میپردازیم و شما را با ۲ نوع رژیم بدنسازی آشنا میکنیم.
شما با رژیم افزایش حجم و کات در پرورش اندام آشنا خواهید شد

انواع برنامه غذایی بدنسازی



اگر میخواهید برای بدنسازی رژیم بگیرید اول از همه باید بدانید چند نوع رژیم داریم

ما در کل رژیم های بسیار زیادی داریم، اما **برای بدنسازی کلا ۲ نوع رژیم داریم**
رژیم اول حجم شما را بیشتر میکند و رژیم بعدی به شما کمک میکند تا وزن کم کنید و کات شوید
در ادامه به بررسی بیشتر این دو برنامه غذایی میپردازیم

برنامه افزایش حجم

همان طور که گفتیم ما ۲ نوع رژیم داریم که یکی از آنها **رژیم حجمی** است
این رژیم به شما کمک میکند تا وزن شما بیشتر شود و به اصطلاح حجم بگیرید

بنابراین اگر لاغر هستید باید از این رژیم استفاده کنید

برنامه غذایی بدنسازی

تفاوت **رژیم حجم با کات** این است که شما باید کربوهیدرات بیشتری میل کنید. منظور از کربوهیدرات هم همان نان، برنج و سیب زمینی است.

برنامه مناسب کات شدن

رژیم بعدی مناسب کاهش وزن یا همان کات شدن است.

استفاده کنید اگر میخواهید وزن شما کمک شود و عضلات شما نمایان شود باید از این نوع **رژیم غذایی** در ادامه با این برنامه تغذیه بیشتر آشنا خواهید شد.

ایه شما میگوییم چه صبحانه یا ناهاری بخورید تا وزن بگیرید و یا کات شوید

صبحانه رژیم غذایی بدنسازی



صبحانه برای بدنسازی

اولین وعده ای که شما در طول روز باید میل کنید قطعا صبحانه است.

در این بخش میخواهیم شما را با ۲ نوع صبحانه برای حجم و کات آشنا کنیم.

توجه کنید که در برنامه غذایی بدنسازی صبحانه بسیار مهم است و باید خیلی به آن توجه کنید.

برنامه غذایی بدنسازی

صبحانه افزایش حجم و وزن

در وعده صبحانه خود از مواد غذایی زیر استفاده کنید تا در میان مدت وزن شما بیشتر شود.

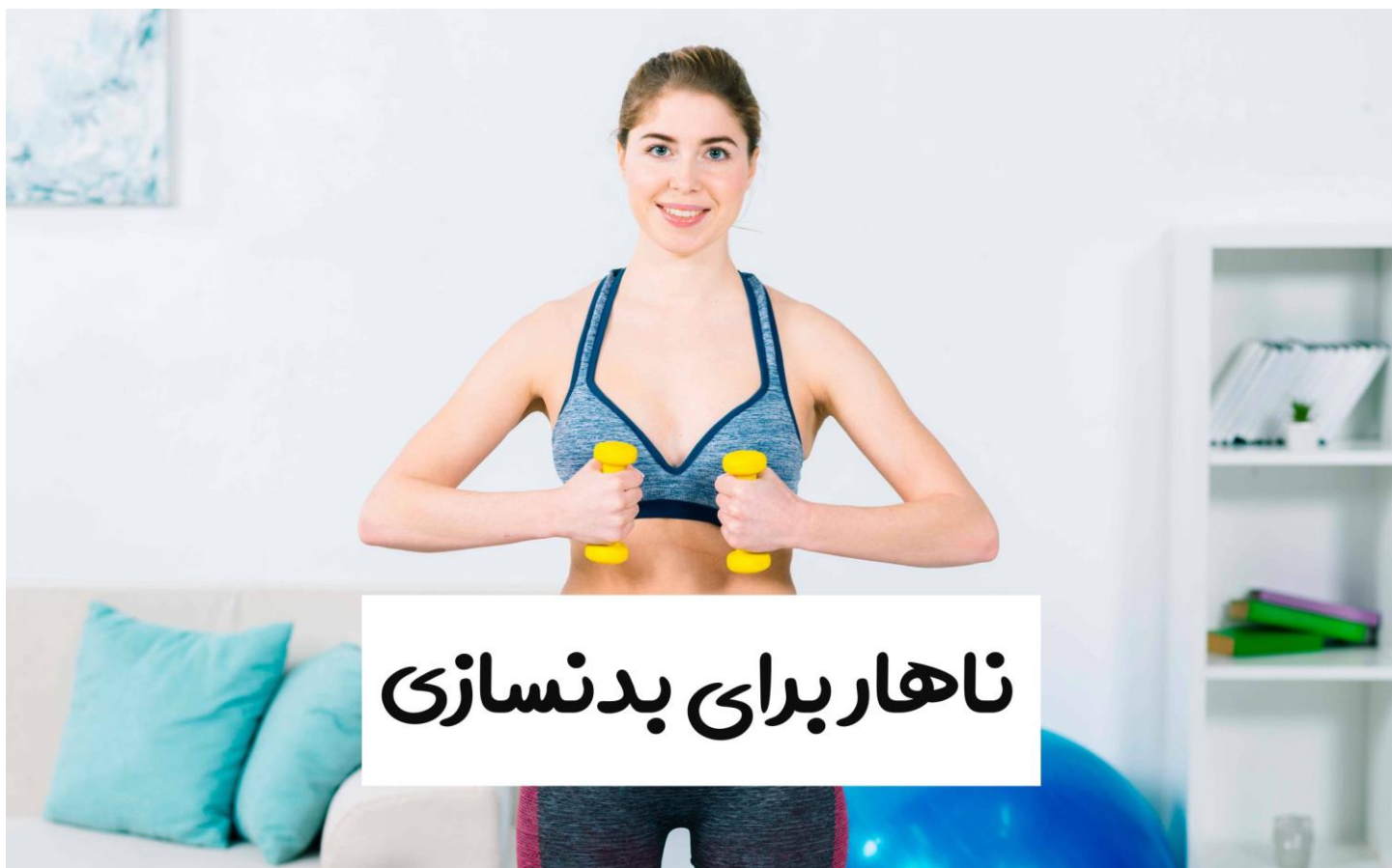
- عدد تخم مرغ آب پز کامل میل کنید ۳
- ورق نان جو + ۱ عدد سیب زمینی آب پز میل کنید ۵
- عدد مویز و یک عدد موز میل کنید ۵

صبحانه برای کاهش وزن

برای صبحانه لاغری و کاهش وزن باید از مواد غذایی زیر استفاده کنید.

- عدد سفیده تخم مرغ میل کنید ۳
- یک کاسه خوراک لوبیا با ۲ ورق نان جو میل کنید
- عدد بادام درختی میل شود ۵

ناهار برای بدنسازی



ناهار برای بدنسازی

وعده اصلی بعدی که بعد از صبحانه باید میل شود ناهار است که بسیار مهم است.

برنامه غذایی بدنسازی

در ادامه با دو نوع وعده ناهار برای چاق شدن و لاغری آشنا میشوید

ناهار مناسب برای وزن گرفتن

وعده ناهار شما میتواند طبق دستورات زیر باشد تا حجم بگیرید

- گرم سینه مرغ کبابی با ۱۲ قاشق برنج میل کنید ۳۰۰
- یک کاسه ماست پروتئینی میل کنید
- از زیتون و یا کاهو استفاده کنید

ناهار رژیمی لاغری بدنسازی

ناهار رژیمی لاغری در بدنسازی باید طبق مواد غذایی زیر باشد

- گرم ماهی با ۸ قاشق برنج میل کنید ۲۰۰
- سالاد سبزیجات با بذر کتان میل کنید

شام متناسب با رشته بدنسازی



شام برای بدنسازی

برنامه غذایی بدنسازی

ا شما در بدنسازی باید همه وعده های غذایی را میل کنید

به همین دلیل وعده شام هم بسیار مهم است و باید به آن توجه کنید

در ادامه با دو نوع شام برای کات شدن و چاقی آشنا میشوید

شام برای افزایش وزن

در وعده غذایی شام میتوانید طبق دستورات زیر پیش بروید تا حجم بگیرید

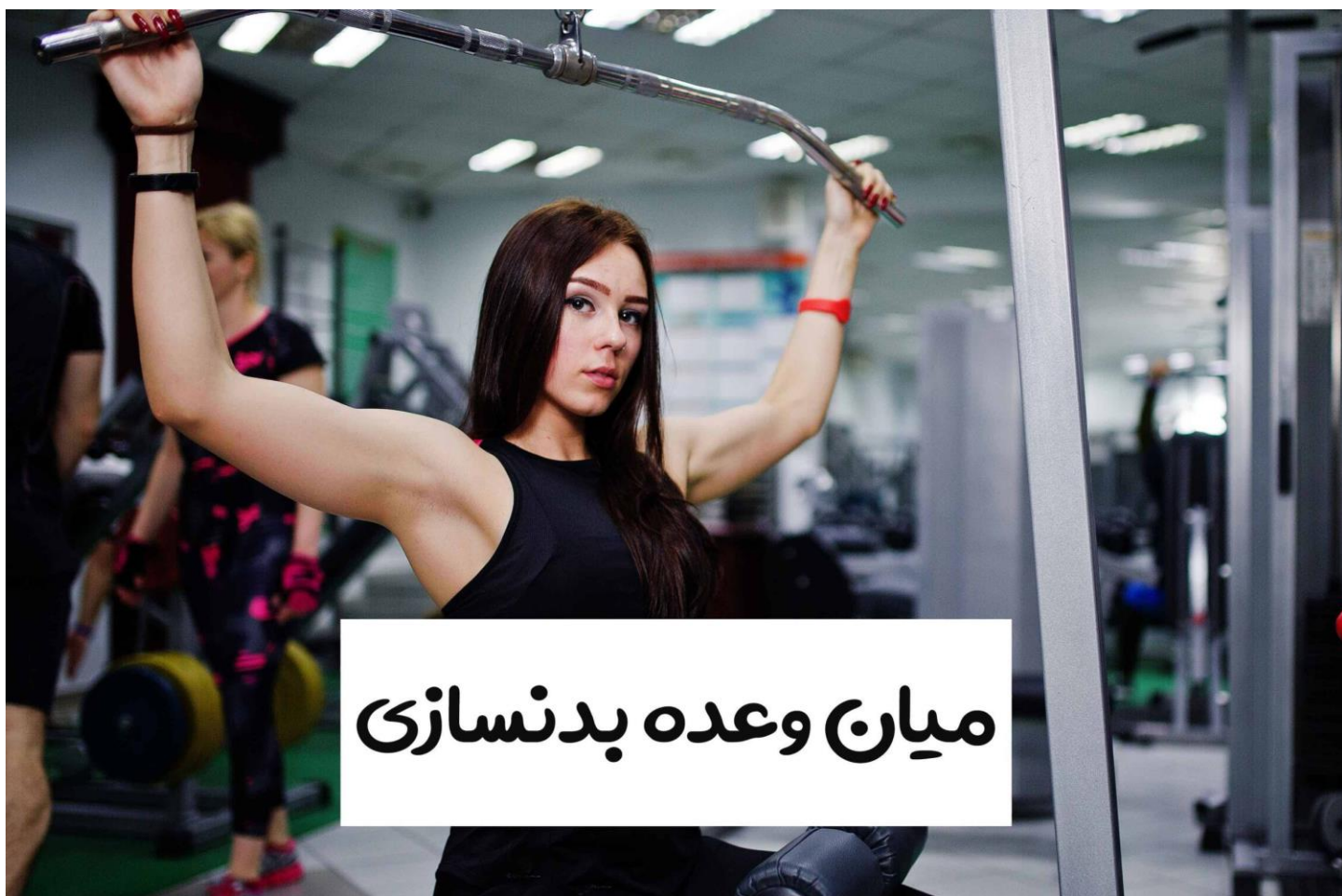
- گرم گوشت قرمز گوساله کبابی میل کنید ۳۰۰
 - قاشق برنج قهوه ای میل کنید ۱۲
 - از سالاد سبزیجات به همراه زیتون مصرف کنید
 - یک کاسه ماست ایسلندی میل کنید
- اگر برای شما رژیم سخت است میتوانید از نوشابه زیرو استفاده کنید تا کمی راحت شود: **نکته**

شام برای کاهش وزن

شام را طبق دستورات زیر میل کنید تا لاغر شوید

- گرم ماهی سفید و ۵۰ گرم سینه مرغ کبابی میل کنید ۱۵۰
- قاشق برنج سفید میل کنید ۸

میان وعده های رژیم غذایی بدنسازی



میان وعده بدنسازی

در بدنسازی میان وعده ها به اندازه وعده های اصلی غذایی اهمیت دارد. شما باید بین هر وعده اصلی یک میان وعده میل کنید! در این صورت بهترین پیشرفت را خواهید داشت. در این بخش شما را با **انواع میان وعده** مناسب آشنا خواهیم کرد.

میان وعده رژیمی لاغری

از میان وعده زیر میتوانید در بین وعده های اصلی استفاده کنید تا لاغر شوید.

- سالاد میوه که شامل سیب، توت فرنگی و ... است میل کنید.
 - شما میتوانید از خوراک عدسی استفاده کنید.
 - شما در میان وعده های لاغری میتوانید از معجون های لاغری استفاده کنید.
- میزان مصرف نان و برنج در میان وعده های رژیم باید محدود و بسیار کم باشد: **نکته**

میان وعده افزایش حجم

برنامه غذایی بدنسازی

میان وعده حجمی زیر را میل کنید تا وزن خوبی بگیرید

- از کره بادام زمینی به همراه نان جو استفاده کنید
- شما میتوانید سیب زمینی کبابی و قارچ کبابی میل کنید
- از معجون های چاقی استفاده کنید

مراجعه کنید اگر نمیدانید چطور معجون افزایش وزن درست کنید به مقاله [معجون چاق کننده سریع](#): نکته

سوالات متداول

آیا برای پیشرفت در بدنسازی باید حتما رژیم بگیریم ؟

چند وعده باید غذا بخوریم تا حجم بگیریم ؟

آیا رژیم غذایی بدنسازی سخت است ؟

چند هفته میتوانم از این رژیم غذایی استفاده کنم ؟

نتیجه گیری

در این پست آموزشی سعی کردیم شما را با چند نمونه برنامه غذایی بدنسازی آشنا کنیم
اگر در مورد هر بخش از این مقاله سوال داشتید میتوانید در بخش نظرات با ما مطرح کنید

این رژیم ها را در بخش زیر دانلود کنید PDF همچنین شما میتوانید فایل