

برنامه غذایی برای چاق شدن

برنامه غذایی برای چاق شدن بسیار مهم است و نقش کلیدی دارد. به همین دلیل قصد داریم در این مقاله شما را با یک نمونه از بهترین رژیم های چاقی آشنا کنیم. شما با این رژیم میتوانید به راحتی افزایش وزن داشته باشید، کافی است طبق این برنامه پیش بروید. در ادامه با فیت شو همراه باشید تا سریع با این رژیم چاق شوید.

برنامه غذایی برای چاق شدن چگونه است ؟



شاید برای شما سوال شده باشد که ما باید **چطور رژیم بگیریم که وزن ما بیشتر شود ؟** در این بخش از این مقاله میخواهیم پاسخ این سوال را بدهیم و شما را کمی بیشتر با رژیم غذایی چاقی آشنا کنیم.

اول از همه باید بگوییم شما برای اینکه افزایش وزن داشته باشید باید بیشتر غذا بخورید.

اما منظور ما هر غذایی نیست! در ادامه میگوییم چه غذایی باید مصرف کنید! شما باید **حداقل در طول روز ۶ وعده غذا میل کنید**!! همچنین شما برای اینکه وزن خود را بیشتر کنید باید خیلی از غذاها را نخورید، **منظور ما از افزایش وزن افزایش چربی نیست** ما میخواهیم وزن شما جوری بیشتر شود که بدن شما زیبا تر شود نه اینکه فقط چربی اضافه کنید.

برنامه غذایی برای چاق شدن

هدیس باید توجه کنید که ما در این پست رژیم را معرفی میکنیم که چربی به شما اضافه نکند! بلکه عضلات شما را بیشتر کند

مواد غذایی رژیم چاقی



در این قسمت میخواهیم به شما بگوییم برای چاق شدن از چه غذاهایی استفاده کنید و چه غذایی نخورید.

اگر طبق برنامه غذایی زیر پیش بروید و از این غذاها استفاده کنید قطعا افزایش وزن خواهید داشت همچنین شما باید از مصرف برخی مواد غذایی پرهیز کنید که در ادامه به آنها اشاره میکنیم.

مواد غذایی خوب برای چاقی

اگر میخواهید **وزن شما بیشتر شود و عضله سازی کنید** باید حتما از مواد غذایی زیر در طول روز استفاده کنید. توجه کنید که مصرف همه این مواد غذایی اجباری نیست اما باید از انواع آنها استفاده کنید.

اگر از نظر مادی تهیه این مواد غذایی برای شما سخت است سعی کنید از مواد غذایی ارزان در برنامه غذایی برای چاق شدن خود استفاده کنید.

برنامه غذایی برای چاق شدن

فهرست مواد غذایی عالی:

- گوشت قرمز
- سینه مرغ
 - برنج
 - نان جو
- سیب زمینی
 - پاستا
 - ماکارونی
 - ذرت
- خوراک لوبیا
- خوراک عدسی
- کره بادام زمینی
- شکلات تلخ
 - ماهی
 - میگو
- گوشت شتر مرغ

مواد غذایی مضر در رژیم چاقی

فهرست مواد غذایی زیر ممنوعه هستند و نباید مصرف کنید! شما برای اینکه چاق شوید باید دور برخی غذاها را خط بکشید. توجه داشته باشید که مصرف همه این مواد غذایی ممنوع است و نباید از هیچکدام استفاده کنید.

فهرست مواد غذایی مضر:

- نوشابه
- انواع غذای آماده
- نوشیدنی انرژیزا
- نوشیدنی های الکلی
 - سیگار
 - نمک
- قند (شیرینی)

نمونه برنامه غذایی برای چاق شدن



نمونه رژیم چاقی

شاید برای شما سوال ایجاد شده باشد که چطور باید روی اصول رژیم افزایش وزن را اجرا کنید.

اگر این سوال برای شما هم ایجاد شده است نگران نباشید! چراکه قصد داریم به بررسی و پاسخ این سوال بپردازیم.

در این بخش به شما میگوییم در طول ۲۴ ساعت شبانه روز چطور غذا بخورید تا وزن شما بیشتر شود.
ادامه با فیت شو همراه باشید تا با این نمونه رژیم آشنا شوید

صبحانه

همان طور که میدانید وعده صبحانه بسیار مهم است و باید جدی گرفته شود! شما باید ۸ صبح بیدار شوید و صبحانه را میل کنید.
صبحانه شما شامل مواد غذایی زیر است که باید دقیق میل شود

- عدد تخم مرغ آب پز کامل با ۵ عدد نان پروتئینی میل شود ۳
- یک لیوان شیر پروتئینی با یک عدد موز میل شود
- عدد مویز و ۵ عدد بادام میل کنید ۵
- یک عدد سیب زمینی آب پز بدون نمک میل کنید

میان وعده اول

استفاده کنید در میان وعده ها و به خصوص میان وعده اول شما باید از انواع **معجون چاق کننده سریع**

- یک لیوان شیر پروتئینی را با چند بادام، یک موز، شکلات تلخ و ۲ خرما ترکیب کنید و میل کنید
- شما میتوانید مغز های مختلف مثل پسته و گردو هم اضافه کنید

ناهار

برنامه غذایی برای چاق شدن

ناهار شما از پروتئین و مقداری کربوهیدرات تشکیل شده است! سعی کنید این وعده را دقیق مصرف کنید و کمتر میل نکنید.

- قاشق برنج با ۳۰۰ گرم گوشت قرمز میل کنید ۱۲
- ماست پروتئینی و زیتون پرورده کنار وعده نهار مصرف شود
- سالاد سبزیجات به همراه لیمو تازه مصرف شود

میان وعده دوم

در این میان وعده میتوانید مجدد از معجون چاقی استفاده کنید اما برای تنوع معجون را قرار نداده ایم

- قاشق خوراک لوبیا همراه ۴ ورق نان جو میل کنید ۱۲
- عدد بادام زمینی و یک عدد موز میل کنید ۱۰

شام

در وعده شام مجدد از ترکیب پروتئین و کربوهیدرات استفاده کردیم اما برای جذب بهتر غذا نوع پروتئین را تغییر میدهم

- قاشق برنج همراه ۳۰۰ گرم سینه مرغ کبابی میل کنید ۱۲
- زیتون، سالاد و ماست به دلخواه استفاده شود

وعده قبل از خواب

قبل از خواب هم باید یک وعده میل کنید تا در طول خواب عضله از دست ندهید

- یک لیوان شیر پروتئینی همراه ۴ عدد بادام میل کنید
- یک عدد سیب میل کنید

سوالات درباره رژیم چاقی

برای چاق شدن صورت چه رژیمی بگیریم ؟

چقدر باید رژیم بگیرم تا چاق شوم ؟

آیا حتما باید مکمل مصرف کنم تا چاق شوم ؟

آیا برای چاقی باید ورزش کنیم ؟

نتیجه گیری

در این پست سعی کردیم شما را با یک نمونه رژیم چاقی آشنا کنیم! امیدواریم از این رژیم استفاده کافی را برده باشید
اگر در مورد این برنامه غذایی سوالی داشتید نگران نباشید! به راحتی میتوانید در بخش نظرات سوالات خود را مطرح کنید تا پاسخ خود را دریافت کنید

نکته مهم دیگر این است که اگر میخواهید رژیم اختصاصی برای خود دریافت کنید میتوانید با ما در ارتباط باشید تا برای شما رژیم طراحی کنیم

برنامه غذایی برای چاق شدن

این مقاله را از بخش زیر دانلود کنید تا همیشه به آن دسترسی داشته باشید PDF همچنین شما کاربران گرامی میتوانید فایل