



«تغذیه بعد از تمرین»



[۲ عدد تخم مرغ + ۲ عدد سیب زمینی / یک بشقاب اسپاگتی / یک لیوان معجون / سالاد الویه / سالاد ماکارانی / یک بشقاب سویا / مخلوط: (یک قاشق کره بادام زمینی + ۲ عدد خرما + یک موز حلقه شده + ۲ عدد نان تست به صورت ساندویچ) / یک تکه سینه کبابی مرغ + یک عدد سیب زمینی / یک عدد موز + یک عدد سیب + ۳ عدد خرما / یک لیوان ویتامینه]



« وعده های معجون هر روز ۱ ساعت قبل از تمرین یا در وعده عصرانه »



[مخلوط: (یک قاشق غذاخوری کره بادام زمینی به همراه یک عدد موز له شده و یک قاشق غذاخوری کشمش) / مخلوط: (یک عدد موز + ۴ عدد گردو + ۱ قاشق غذاخوری عسل + ۱ قاشق غذاخوری جو دوسر "پرک") / مخلوط: (یک تکه شکلات تلخ + یک عدد موز + دو عدد خرما + یک قاشق غذاخوری کره بادام زمینی به همراه یک لیوان شیر) / مخلوط: (یک فنجان شیر بادام + یک قاشق غذاخوری کره بادام زمینی + یک عدد موز + یک قاشق غذاخوری پودر جو دوسر آسیاب شده)]



« مواد غذایی های ذکر شده در وعده های زیر با اهمیت میباشند »



- استفاده از املت قارچ / مخلوط ارده و سه شیر / خامه و عسل / املت خرما / حلیم. در وعده های صبحانه
- استفاده از آبمیوه های طبیعی میوه ها / آجیل ها / کره بادام زمینی / شیر / عدسی. در میان وعده های غذایی
- استفاده از شربت یا قرص زینک آلمانی یا فرانسوی.
- بعد از صبحانه استفاده از میگو و ماهی در صورت داشتن شرایط بسیار مفید می باشد.
- کلیه وعده های غذایی خود را به صورت کامل بخورید و به هیچ عنوان تا دو ساعت بعد از غذا خوردن چای و قهوه مصرف نکنید.



! نکات مهم !



[روزانه ۸ لیوان آب مصرف شود / از خوردن مواد بیش از حد چرب و قهوه خودداری کنید / از ویتامینها و مواد معدنی استفاده کنید / تنظیم شدن خواب شما بسیار در جواب گرفتن برنامه تان مهم می باشد بین ساعت ۱۰ الی ۱۱ شب / قبل از خواب با یک لیوان آب یا شیر ولرم به رختخواب بروید / نکات ذکر شده باید به دقت و با انگیزه انجام گردد.]
با آرزوی سلامتی و عضله سازی!

