

قواعد التغذية لبناء الأجسام

ترجمة وإعداد

كابتن / خالد هيكل

الإتحاد المصري لكمال الأجسام

الأكاديمية الأوليمبية المصرية

بسم الله الرحمن الرحيم

إهداء

إلي أمي الحبيبة.

إلي أبي الحبيب.

إلي زوجتي الحبيبة.

إلي أخواتي الأحباء.

إلي أولادي الأحباء.

إلي كل إنسان وقف بجانبني وساعدني.

التعريف بالكتاب

اسم الكتاب: قواعد التغذية لبناء الأجسام.

ترجمة وإعداد: كابتن / خالد هيكل.

البريد الإلكتروني :

Building.body@yahoo.com

رقم الإيداع : ١٤٥٢٠ / ٢٠١٠

الترقيم الدولي : I.S.B.N.:

977-17-9210-5

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف ولا يجوز نهائياً نشر أو اقتباس أو اختزال أو نقل
أي جزء من الكتاب دون الحصول على إذن كتابي من المؤلف.

الفهرس	
المقدمة	٧
تمهيد	٨
القسم الأول	
المواد المغذية	٧
القسم الثاني	
أغذية بناء الأجسام	١٨
القسم الثالث	
المكملات الغذائية	٢٧
القسم الرابع	
التوقيت	٤٥
القسم الخامس	
الإستراتيجيات	٥٧
القسم السادس	
المعلومات الداخلية	٧١

مقدمة

سلسلة " المعرفة قوة " هي سلسلة أقدمها لكل عشاق رياضة بناء الأجسام. وهي تقدم عرض لأراء العلماء والخبرات المتميزة للأبطال ومحاولة الاستفادة منها ... الهدف منها هو استكمال المسيرة لإعطاء شكل آخر للمعلومة المفيدة لكل الناس بشكل عام وللاعبي بناء الأجسام بشكل خاص .. ورفض أي معلومة خاطئة ... لزيادة معرفة اللاعب وبالتالي زيادة قوته وتطوره. السلسلة عبارة عن ترجمة فقط مع إعداداته للنشر بهذا الشكل وأرجو أن أكون قد وفقت في تقديمها.

كابتن / خالد هيكل

تمهيد

أنت تحتاج إلي إتباع قواعد تغذية بناء الأجسام إذا كنت تريد أن تتدرب بقوة .. لاعبي بناء الأجسام الناجحين، بالإضافة إلى الكثير من المحترفين الأبطال، يصرون على أن بناء الأجسام أكثر من ٥٠ % تغذية ... ببساطة هذا الموضوع لا يمكن أن يهمل.

التغذية يمكن أن يكون موضوع معقد .. الكربوهيدرات البروتين وفيتامينات وأملاح ومعادن، بدون الحاجة لذكر توقيت تناول (وجبة) الكرياتين وأحدث المكملات الغذائية المثيرة للمتابعة. هو يمكن أن يجعل رأسك تدور.

معي لن تدور رأسك. فقد جمعت لك ٧٥ من أهم قواعد التغذية لمساعدتك وتوجيهك للعبور من خلال حقل الألغام ... كل الأشياء المتعلقة بالغذاء والمكملات. هذه الخلاصة الشاملة للوصايا تعطيك أسهل ٧٥ قاعدة متقدمة لإتباعها وهذه القواعد تم اختيارها بعناية فائقة. سواء كنت تريد إضافة

كتلة عضلية، أو تصل إلي شكل جسم بدون دهون (واضح العضلات) أو تبقي على وزنك، ستجد كل ما تريد هنا مع قواعد التغذية فلا تتردد أن تستفيد منه حق الاستفادة.

القسم الأول

المواد المغذية

تغذية بناء الأجسام يمكن أن تبنى من أطعمة محددة، لكنه يمكن أيضاً أن تصمم من تركيب المغذيات الكبيرة :

البروتين والكربوهيدرات والدهون ... لعمل هذا بفاعلية .. لاعبي بناء الأجسام يحتاجون إلى أن يكونوا مدركين كم من الجرامات يأخذونها من البروتين والدهون في كل يوم.

مع عدم إغفال أهمية المواد المغذية الأخرى مثل الماء والألياف لأنها مهمة جداً للاعبي بناء الأجسام.

1

تناول الكثير من البروتين

يوصي العديد من اللاعبين المحترفين بتناول ٢ جرام على الأقل من البروتين لكل كيلو من وزن الجسم كل يوم.

احتياجات لاعبي بناء الأجسام قد تختلف من شخص لآخر ، لكن الحد الأدنى يضمن الكميات الكافية التي تبني العضلات.

إذا وزن جسمك منخفض أو قليل، أو إذا كنت تحتاج إلى سعرات للمحافظة على وزن الجسم العالي، حينئذ أنت قد تحتاج لدرجة أكبر من البروتين الزائد أكثر من ما يحتاجه لاعبي بناء الأجسام الآخرين.

2

لا تتناول جرعة كبيرة من البروتين

إذا كنت تأكل أكثر من ٢ جرام من البروتين لكل جرام من وزن الجسم كل يوم (٤ جرام من البروتين لكل كيلو)، حينئذ أنت من المحتمل أنك تستهلك بروتين أكثر من ما يمكن أن يستعمل لبناء العضلات.

البروتين الزائد ببساطة سيتم تكسيه ويتم استخدامه كطاقة (أو يخزن كدهون في الجسم). البروتين صعب لجسمك أن يكسره لأنه معقد الجزيئات، كذلك مصدر طاقة غير كفء، أبقى استهلاك البروتين عالي، ولكن لا تذهب خارج الركب.

يعتمد لاعبي بناء الأجسام الجيدين الآخرين في تغذيتهم متضمنة على الكربوهيدرات وذلك لاستمرار الوزن العالي أثناء مراحل النمو.

3

تناول الكثير من الكربوهيدرات للطاقة

جسمك يمكن أن يستخدم البروتين أو الكربوهيدرات أو الدهون للطاقة، لكن عندما تتدرب بقوة، يستعمل الكربوهيدرات بشكل أفضل.

الكربوهيدرات أساسا تتكون من سلسلة من جزيئات الجلوكوز، والجسم يستطيع امتصاص السكر بسهولة للطاقة.

تأخذ الكربوهيدرات الكافية الأمر بشكل سهل على جسمك للتزود بالوقود، ويستغنى عن البروتين والدهون لاستعمالاتهم المغذية.

4

التأكيد على الكربوهيدرات المركبة

الكربوهيدرات المركبة تنشأ من سكريات ذات السلاسل الطويلة. هذه الأنواع من الكربوهيدرات تهضم بسهولة، ورغم ذلك إنهم يحترقون بشكل بطيء لأن الجسم يجب أن يكسره لاستخدامهم. لكون الكربوهيدرات المركبة الوقود الأطول أمداً من الكربوهيدرات البسيطة (التي فرصها أقل لتخزينها كدهون في الجسم أثناء مرحلة بناء الكتلة العضلية)، كافح من أجل تناول ٣ جرام من الكربوهيدرات لكل رطل من وزن الجسم (حوالي ٧ جرام من الكربوهيدرات لكل كيلو من وزن الجسم) في اليوم، أسحب بشكل رئيسي من المصادر المركبة مثل الخضار والمكرونة والبطاطس والأرز والبطاطا الحلوة والشوفان المجروش.

أثناء مراحل إنقاص نسبة الدهون (التقطيع) قبل المسابقة قلل من استهلاك الكربوهيدرات بشكل كلي، والاعتماد كثيراً على الكربوهيدرات المركبة البطيئة الاحتراق، كإدراج الأرز الأسمر والبطاطا الحلوة والشوفان المجروش.

5

التأكيد على الكربوهيدرات البسيطة

باستثناء بعد التمارين، لاعبي بناء الأجسام يجب أن يقللوا استهلاك السعرات الحرارية من الكربوهيدرات البسيطة

(السكر)....

الكربوهيدرات البسيطة يمكن أن تمتص بسرعة، خصوصاً في السوائل مع القليل أو بدون دهون.

الكميات الهامة من الكربوهيدرات البسيطة تزيد من إفراز الأنسولين، الذي هو مطلوب بعد التمرين فقط ولكن ليس في كل الأوقات الأخرى، لأنه يمكن أن يشجع الجسم على تخزين هذه السكريات كدهون في الجسم .. هذه الأطعمة العالية في السكر من أسوأ الأطعمة للاعبي بناء الأجسام الذين يسعون للاحتفاظ بمستوى منخفض من دهون الجسم.

6

الحد من الدهون المشبعة مع

تجنب الدهون الغير مرئية

الزيادة من هذان النوعان من الدهون يزيدان من أخطار أمراض القلب والمشاكل الأخرى الصحية، وهما أيضا يمكن أن يضعفوا مجهودك في بناء الجسم. الدهون عموماً في الأطعمة المصنعة مثل الكعك والمخبوزات الأخرى. الدهون المشبعة السائدة والمقطوعة من اللحوم منخفضة الجودة.

7

أستهلك الأطعمة الدهنية الصحية

الأطعمة الدهنية التي تحتوي على دهون غير مشبعة، ممتازة للاعبي بناء الأجسام .. لا تقبل الفكرة التي تقول أن الحمية لبناء الأجسام يجب أن تكون قليلة الدهون - هو يجب فقط أن تكون منخفضة المستوى من الدهون المشبعة (المرئية) و (الغير مرئية) .

أوميغا ٣ (أحماض دهنية)، تجدها في السمك وزيت بذرة الكتان، المهم هو خلق بيئة هرمونية مناسبة لبناء النسيج العضلي .. الدهون الغير مشبعة الأخرى، مثل أولئك الموجودة في الزيتون، الأفوكادو، المكسرات، البذور، وزيت الزيتون والكانولا.. أيضا يزودوا لاعبي بناء الأجسام بالفوائد العديدة لبناء العضلات باستثناء عندما تنقص نسبة الدهون (التقطيع)، الدهون يجب أن تشكل من ١٥-٢٠ % من وجبتك اليومية.

8

احسب سعراتك

عندما تتوقف حمية بناء الأجسام (المواد المغذية الكبيرة) تنقسم في أغلب الأحيان إلى النسب المثوية.

على سبيل المثال : التوصية الغذائية في فترة توقف المسابقات أو ما يسمى (بموسم الأجازة) قد تصبح ٥٠ % سعرات حرارية من الكربوهيدرات و ٣٠ % من البروتين و ٢٠ % من الدهون .. قم بهذا بدقة.

يجب عليك أن تأخذ هذه المعلومات القيمة.. فتقريباً كل جرام من الكربوهيدرات يعطي ٤ سعرات حرارية .. وكل جرام من البروتين يعطي ٤ سعرات حرارية .. وكل جرام من الدهون يعطي ٩ سعرات حرارية.

يوضح هذا الفرق في السعرات الحرارية لماذا لا عبي بناء الأجسام، حتى أولئك الذين ليسوا على حمية غذائية قليلة الدهون في حاجة للانتباه إلى السعرات الحرارية من الدهون ، بالإضافة إلى الكربوهيدرات والبروتين.

9

شرب على الأقل جالون من الماء كل يوم

الماء ضروري للصحة العامة بالإضافة إلى النمو العضلي. أستمّر في إبقاء جسمك رطباً لأكبر استفادة.

كل شيء يتركب من هضم البروتين. أبقى كمية الماء ثابتة لتبقى المواد المغذية في مجرى دمك وداخل الخلايا العضلية .. الماء أيضاً مصدر مهم جداً للعديد من الأملاح والمعادن. لكن لا يشرب ذلك الجالون في جلسة واحدة (على مرة واحدة) - ولكن على مدار اليوم .. هذا خصوصاً وهام جداً للاعبي بناء الأجسام المتبعين حمية غذائية عالية البروتين، بالإضافة إلى أولئك الذين يستعملون الكرياتين، وأي من منتجات حرق الدهون أو المكملات الغذائية الأخرى الذي يؤثر فيها الماء .. الماء هو جوهر الحياة، وله أهميه كبيرة للاعبي بناء الأجسام حتى لا يصبحوا مرهقين بشكل كبير. أشرب ثمن جالون من الماء مع وجبات الطعام الرئيسية وحاول أن تتجاوز توصية الجالون الواحد في اليوم.

10

زد من تناول الألياف

أكثر أطعمة بناء الأجسام منخفضة جداً في الألياف .. ورغم ذلك، لاعبي بناء الأجسام يحتاجون إلى الكثير من الألياف وذلك للحصول على مكاسب مثالية. لاعبي بناء الأجسام يجب أن يحصلوا على أغلب أليافهم الغذائية من الكربوهيدرات المركبة والفاكهة والخضروات. جاهد كي تتناول ٣٠ جرام من الألياف في اليوم، وحتى أكثر وذلك عندما تكون في تغذية عالية السعرات الحرارية. إذا تغذيتك لا تتزود بهذه الكمية، حينئذ يعتبر تناول المكملات الغذائية من منتجات الألياف يومياً هو الحل الأمثل.

القسم الثاني

أغذية بناء الأجسام

هذه الأغذية يجب أن تشكل الأساس لأي حمية غذائية جادة للاعبي بناء الأجسام. أثناء مراحل إنقاص نسبة الدهون (التقطيع) .. هذا يجب أن يكون أساس حميتك .. أثناء مراحل بناء الكتلة العضلية، لديك خيارات غذائية أكثر، لكن هذه الأساسيات ما زالت تلعب دور مركزي في حميتك.

11

اللحوم تصنع العضلات

كل أشكال البروتين جيدة للاعبي بناء الأجسام الذين يريدون إضافة كتلة عضلية، لكن الأنواع الخالية من الدهون هي أفضل اللحوم مثل الديك الرومي والدجاج واللحم البقري واللحوم الأخرى بهم بروتين كامل، أقصد أنهم يحتوون على كل الأحماض الأمينية التي يحتاج جسمك إليها .. أما الأشكال الأخرى من البروتين، خصوصاً المصادر النباتية، فهي ناقصة (أي غير كاملة بالأحماض الأمينية) وهكذا هي أقل المصادر المركزة من البروتين. ولأفضل النتائج .. أنصح لاعبي بناء الأجسام أن يكافحوا للأخذ من نوع البروتين الحيواني مرة على الأقل إن لم يكن اثنان أو أكثر في اليوم ... ومن بين أفضل الاختيارات لحم صدر الديك الرومي والدجاج، بالإضافة إلى اللحوم الحمراء الخالية من الدهون.

12

كُلْ كلاً من السمك الدهني والسمك القليل الدهون

السمك مصدر ممتاز من البروتين، يجب أن يتناوله لاعبي بناء الأجسام بانتظام ... السمك مختلف في نسبة الدهون ... بعض أنواع السمك عالية في الدهون المفيدة للصحة، والبعض الآخر قليل في الدهون بشكل عام ... ومع ذلك، يزود السمك الدهني بمجموعة كبيرة من الفوائد للاعبي بناء الأجسام.

السلمون والسردين على سبيل المثال مصادر ممتازة من الأوميغا ٣ والأحماض الدهنية، التي تدعم نظام المناعة وتساعد في استعادة الشفاء والنمو العضلي، بالإضافة إلى العديد من الفوائد الأخرى.

السمك القليل في الدهون، مثل سمك التونا، أيضاً يعمل كمصدر ممتاز من البروتين.

كل لاعبي بناء الأجسام، بغض النظر عن مرحلتهم من التغذية أو الأهداف التدريبية، يجب أن يجاهدوا لتناول ٢٥٠

جرام من السمك الدهني على الأقل مرتين في الأسبوع.

13

البيض مصدر ممتاز للبروتين

البيض متعدد الاستعمال .. سهل في الطبخ ... كذلك هو سهل التلف لمصدر البروتين (عن طريق الكسر مثلاً)

أيضاً البيض رخيص نسبياً.

كُلْ فقط بياض البيض إذا أنت تريد مصدر بروتين قليل السعرات الحرارية .. استعمل صفار البيض (المٌح) عندما تريد الاستفادة من الدهون المتعددة ... البيض يمكن أن يغلى (يسلق) بالكامل وبالتالي ينقل بسهولة دون تلفه من مكان لآخر.

14

الألبان .. معمل متعدد الاستعمال

كما يعمل البيض، تزود منتجات الألبان بالعديد من الخيارات الغذائية. أولاً وقبل كل شيء (بروتين اللبن - ومصل اللبن - والكازين) لديهم فوائد مغذية لا تعد .. مصدر ممتاز للكالسيوم والمواد المغذية الأخرى. اللبن الخالي من الدهون مصدر رخيص وممتاز من البروتين كذلك هو متوفر بسهولة. ويزر بروتين بناء الأجسام مع وجود تنوعات منخفضة أو غير دهنية .. وتعد رخيصة الثمن نسبياً. الزبادي أيضاً مصدر بروتين جيد، وهو يحتوي على بكتيريا مفيدة للمساعدة على دعم نظام المناعة وتحسين الكفاءة الهضمية.

15

استعمل الحبوب والنشويات الملائمة

بعض لاعبي بناء الأجسام ينفرون بعيداً عن الحبوب مثل الأرز والقمح لأنهم في الغالب كربوهيدرات.

بينما الآخرون يدرجون حصص متحررة من الباستا والحبوب والخبز في حميتهم الغذائية.

عموماً يجب عليك أن تضيف الحبوب، لكن انتبه كيف يؤثر على بنية جسمك ... فبعض لاعبي بناء الأجسام

يمكن أن يأكلون منهم كل يوم مع نتائج ضئيلة.

الآخرون يحتاجون لمراقبة الكميات التي يتناولونها بعناية. يجب على كل لاعبي بناء الأجسام أن لا يهملوا الاختيار من

الحبوب الكاملة المختلفة وعدم اختيار الحبوب المصنعة.

16

كُل خضار كل يوم

الخضار أحد أكثر المكونات المهمة في تغذية لاعبي بناء الأجسام.

الكثير من لاعبي بناء الأجسام صارمون على استهلاك البروتين والكربوهيدرات المركبة، لكنهم متساهلون في أكل الكمية الكافية من تشكيلة الخضار.

لاعبي بناء الأجسام يجب أن يجاهدوا لأخذ من ٥ إلى ٦ كل يوم. لتلبية حاجاتهم، أدرج حصص (Servings)

أكثر من حصة واحدة في وجبة الطعام.

يعمل الخضار ليس فقط للتزويد بالمواد المغذية .. لكنهم يزودون أيضاً الكتلة أو الحجم ... والألياف تساعد جسمك

بشكل أكثر كفاءة أثناء عملية تغذية البروتين العالية.

17

الفاكهة تزود بالمواد المغذية والألياف

الكثير من لاعبي بناء الأجسام يهملون الفاكهة، كما يفعلون مع الخضار. الفاكهة مصدر ممتاز للألياف والكربوهيدرات ومضادات الأكسدة ومواد مغذية كثيرة أخرى. الفاكهة تمد بالمواد المغذية أيضاً التي من الصعب الحصول عليها من مصادر غذاء أخرى للاعبي بناء الأجسام. كُل تشكيلة من الفاكهة .. خذ ٢ أو أكثر من الفاكهة أو في حصص (Servings) اليوم.

18

تزود الأطعمة " الدهنيه "

لاعبي بناء الأجسام بالكثير من الفوائد

الحمية القليلة الدهون ذهبت شعبيتها في عالم بناء الأجسام. لاعبي بناء الأجسام تعلموا بدلاً من ذلك قطع الدهون المشبعة الضارة (المرئية) و (الغير مرئية) .. بينما ترفع الدهون الصحية الغير مشبعة، خصوصاً أوميغا ٣ .. وأطعمة أخرى مثل الزيتون والأفوكادو والمكسرات والبذور، والزيوت مثل الزيتون، بذرة الكتان وزيت الكانولا .. الجميع عالي المستوى من الدهون الصحية، وهم يجب أن يكونوا

جزء في وجبة لاعب بناء الأجسام اليومية.

الدهون الصحية ضرورية لتحسين النمو، واستعادة العافية،

والمزاج، وحتى في فقد الدهون.

القسم الثالث

المكملات الغذائية

المكملات الغذائية مفتاح رئيسي من مكونات إستراتيجية تغذية لاعبي بناء الأجسام.

إذا أبقيت ذلك في ذهن .. يمكنك أن تصبح أفضل وأضخم بشكل رائع تناول المكملات الغذائية.

للمعلومات الإضافية عندما تستخدم المكملات الغذائية، اقرأ نصائحنا في القسم الرابع " التوقيت "

19

استعمل المكملات الغذائية بذكاء

المكملات الغذائية أداة لمساعدتك لكي تحقق أهدافك ... إنها ليست الحبوب والجرعات السحرية التي ستمنحك الأمنيات وبناء جسمك.

يجب عليك أن تستخدم المكملات الغذائية بذكاء، مع تطلعات معقولة وماذا يمكن أن يعملون لك.

لأنك يجب أن تتدرب وتتبع حميتك الغذائية بصرامة.

إذا قمت بالتمارين الشاق مع استخدام المكملات الغذائية المصنعة .. بعد ذلك أنت ستحصل على الفوائد التي تريدها.

20

أستخدم المكملات الغذائية البروتينية

تناول المكملات البروتينية على الأقل مرة كل يوم .. إذا اخترت منتج من المنتجات الجيدة،

ستمحك هذه الطريقة من ٤٠ - ٥٠ جرام إضافية من البروتين في اليوم، وبالطبع هذا

سيساعدك الالتزام بتوصية القاعدة للبروتين (على الأقل ٢

جرام من البروتين لكل كيلو من وزن الجسم يوميا).

هو أحياناً يسبب سرعة في النمو العضلي ملحوظ هذا عادة

خلال أربعة شهور .

من المهم خصوصاً أن تتبع هذه الوصفة عندما تتبع حمية غذائية. البروتين العالي مع مقدار

السعرات المحدود يجعل

مكمل البروتين ضروري.

21

تناول الجلوتامين

الجلوتامين ليس فقط أحد أكثر الأحماض الأمينية السائدة في الجسم، لكن أيضاً أحد أهم العناصر للاعبي بناء الأجسام.

إذا كنت قاسي جداً في حميتك الغذائية أو التدريبية، المكملات مع الجلوتامين تسمح لجسمك إلى أبقاء إمداد من الجلوتامين للتخزين في نسيج العضلة .. يحسن النمو واستعادة العافية بشكل عام .. كذلك هو معروف بتحسين الخواص المناعية.

تناول من ١٠ - ٤٠ جرام جلوتامين في اليوم .. للمزيد من المعلومات، راجع القسم الرابع " التوقيت " .

22

تناول الكرياتين

المكملات الغذائية مع الكرياتين يمكن أن يزود لاعبي بناء الأجسام بالفوائد الهائلة بالإضافة إلى استعادة العافية بشكل أسرع من التدريب المكثف بالأوزان، كذلك نقص في ألم ما بعد التدريب وزيادة في الكتلة العضلية.

تناول ٥ جرام كرياتين في اليوم. للمزيد من المعلومات، راجع القسم الرابع " التوقيت ".

23

تناول الفيتامينات المتعددة / الأملاح والمعادن المتعددة

تناول الفيتامينات والأملاح والمعادن المتعددة مع وجبة الإفطار كل يوم لتأمين احتياجات جسمك .. وحتى لا يكون هناك مستوى منخفض من أي نوع فيتامين .. فهذا يمكن أن

يسبب انهيار في تركيب العضلة.

عالم الوجبات السريعة ضد تدريب بناء الأجسام .. يمكن أن

يتترك بلا مجموعة كبيرة من المواد المغذية الدقيقة.

هذا الكلام مهم جدا للاعبين المهتمين ببناء العضلات وحرق

دهون الجسم.

24

أخلط مضادات الأكسدة

تناول خليط من مضادات الأكسدة .. الكوكتيل الجيد له مفعول ممتاز لإخماد أشكال الجذور الحرة أثناء وبعد التمرين القوي.

في نظام تغذية مضادات الأكسدة، أضف الآتي (المرشحون الأوائل) :

من ٤٠٠ - ٨٠٠ وحدات دولية من فيتامين أ.

من ٥٠٠ - ١٠٠٠ ملليجرام من فيتامين ج.

٢٠٠ ميكروجرام سيلينيوم.

احصل على البقية من ٥ إلى ٦ حصص من الفاكهة والخضار في اليوم.

25

استخدم " الثيرموجينيكس " بذكاء

استخدم المكمل " الثيرموجينيكس " بشكل مقتصد وبذكاء لخفض دهون THERMOGENICS الجسم .. المكملات التي تحتوي على الإيفدرا أو الماهونج، دمجها مع الكافيين، يمكن أن يساعد في السيطرة على الشهية، وزيادة الأيض، كذلك يحسن التمارين ويحفظ الكتلة العضلية أثناء مراحل إنقاص نسبة الدهون (التقطيع) .. إن الآثار الجانبية شاقة لبعض المدربين، لكنهم عادة يمكن أن يتفادوا ذلك بالبدء مع جرعة منخفضة في الصباح فقط وزيادتها إلى الجرعة الموصى بها من ٢٠ - ٢٥ ملليجرام إيفدرا و ٢٠٠ ملليجرام كافيين ثلاث مرات في اليوم أكثر من اثنان أو ثلاثة أسابيع. لا تتجاوز الجرعة الموصى بها. قم بهذا بشكل ثابت لثلاثة شهور على الأقل للوصول إلى فقدان الدهون. أستاذ طبيبك قبل أخذ المكمل " الثيرموجينيكس " إذا كنت تعاني من الكآبة أو الحالات النفسية الأخرى.

26

أضف الأرجينين

حاول أن تضيف الأرجينين إلى مزيج مكملاتك. الأرجينين من الأحماض الأمينية الضرورية .. الذي يبدو مبشراً في قسم بناء العضلات .. بالرغم من أنه لا يساعد في إطلاق هرمون النمو كما اعتقد سابقاً.

الدراسات الحديثة تقول أنه يسرع الشفاء، بعد التمرين .. الأرجينين يحسن جريان الدم أيضاً ويحسن نمو العضلات طويلاً (وحدات جديدة قابلة للانقباض تبني في العضلة بنسبة أسرع عندما أعطي الأرجينين إلى الفئران لتنميتها).
الأرجينين قد يحسن وظيفة المناعة أيضاً في الرياضيين، خصوصاً عندما يندمج مع الجلوتامين.

27

زود تناولك من الأملاح والمعادن

تناول كالسيوم وماغنيسيوم إضافياً. إذا نظرت إلى البيانات المكتوبة على أي فيتامينات متعددة يومية، أنت ستلاحظ " فجوة معدنية " حيث توضع بعض الأملاح والمعادن التي يجب أن تدرج. (حتى إذا كانوا متضمنين)، أكثر المنتجات

المتعددة تحتوي فقط على نسبة مئوية

(Daily Value %) (DV) صغيرة من القيمة اليومية

من الكالسيوم والماغنيسيوم والبوتاسيوم. (الكالسيوم مهم

للأيض لحرق الدهون، الماغنيسيوم لأداء التمرين والبوتاسيوم لحجم الخلية العضلية).

ببساطة لا تقطع الفيتامينات المتعددة .. تناولها مرة يوميا. صحح الوضع بأخذ الـ ١٠٠٠ ملليجرام في اليوم من المكمل الغذائي الكالسيوم (أو من ٢ إلى ٣ من كؤوس من منتجات الألبان الخالية الدهون)، ٤٥٠ ملليجرام من الماغنيسيوم، و ٥ أو ٦ حصص من الفاكهة والخضار في اليوم (للبوتاسيوم بالإضافة إلى المواد المغذية الدقيقة الأخرى).

جرب التيروسين

تناول الحمض الأميني " التيروسين " ليسعى في منع الاحتراق الذي سببه (قلة النوم والإجهاد وا / أو إستعمال المكملات الغذائية " الثيرموجينيكس ").
نوصي بأخذ من ١ الى ٤ جرام منه مبكرا في بداية اليوم. في الدراسات التي أستعمل فيها أفراد الجيش للخضوع وتناول المكمل الغذائي " التيروسين " أظهر زيادة في الأداء تحت الإجهاد.

29

لا تهمل أوميغا ٣

تناول المكمل الغذائي أوميغا ٣ (الأحماض الدهنية) ذو
الفعالية العالية مثل زيت السمك وزيت بذرة الكتان .

الكبسولات المحتوية على أوميغا ٣ من " زيت السمك " أكثر فعالية من الكبسولات المحتوية على أوميغا ٣
من " زيت بذرة الكتان " في تحفيز أيض الدهون .. يخفض من الهمد العضلي، ويخفض التآكل
والتلف الذي يحدث للمفاصل

ويحسن المزاج والأداء الإدراكي .. لكن كلاهما مقبول .

تناول ٦ جرام في اليوم ٣٠ % أوميغا ٣ المستخرجة من زيت السمك (أو ٢ جرام في اليوم ٩٠
جرام % أوميغا ٣ مستخرجة من زيت السمك) لأفضل النتائج،
أو ٤٠ جرام من زيت بذرة الكتان مضافة إلى الهزات
(Shakes) في اليوم، أو إلى السلطات أو أي مواد غذائية
أخرى.

30

تناول " ZMA "

"ZMA" هي مجموعة معدة بشكل محدد من الزنك والماغنيسيوم وأيضا (فيتامين B6).

تتضمن فوائد المكمل "ZMA" تحسن في استعادة العافية بسبب تحسينه لكفاءة النوم وزيادة مستويات هرمون البناء، بالإضافة إلى المكاسب العظمى لأفضل النتائج .. تناول "ZMA" على معدة فارغة قبل في الطاقة والقوة العضلية. وقت النوم .. أتبع التعليمات المكتوبة على المنتج للجرعة.

31

أصلح بالجلوكوزامين والشوندريت

الجلوكوزامين (Glucosamine) هو كتلة البناء الرئيسية من الأجزاء الصلبة من الغضروف.

والشوندريت (Chondroitin) هو المكون الرئيسي من النسيج الضام، خصوصاً الغضروف. في أغلب الأحيان، هذان المكونان مشتركان في مكمل غذائي واحد.

لأعبي بناء الأجسام يجب أن يستعملوا الجلوكوزامين والشوندريت لإصابات المفاصل، وكذلك لمنع الإصابات.

خذ من ١٥٠٠ إلى ٢٠٠٠ جرام من الجلوكوزامين، ومن ٨٠٠ إلى ١٢٠٠ جرام من الشوندريت كل يوم.

قسم تلك الكمية على مرتين .. جرعة في الصباح والأخرى في المساء.

32

(BCAA's) الأحماض الأمينية ذات السلاسل المتشعبة

الأحماض الأمينية ذات السلاسل المتشعبة (BCAA's)

هي أحماض أمينية ضرورية :

(ال ليوسين - ال أيزوليوسين - ال فالين)

مهمون جدا للاعبين لبناء الأجسام لأنهم يمكن أن يساعدوا على إنتاج الطاقة واحتراق الدهون العافية. هؤلاء الذين يأخذون (BCAA's) والنمو العضلي واستعادة قد يلاحظون زيادة فقدان دهون الجسم وزيادة المحافظة على الكتلة العضلية .. تناول من ٣ إلى ٦ جرام في اليوم.

33

فيتامين " C " يمكن أن ينشطك

فيتامين سي مضاد أكسدة قوي يساعد في تركيب الهرمونات والأحماض الأمينية والكولاجين. وأيضاً يحمي خلايا الجهاز المناعي من الضرر وتسمح له للعمل بشكل أكثر كفاءة. الجسم لا يستطيع تخزين فيتامين سي، لذا يجب عليك أن تتناول مكمل.

الفيتامينات المتعددة تحتوي علي فيتامين سي، لكن المكمل الإضافي سيضمن لك عدم وجود نقص عندك. تناول من ٥٠٠ إلى ١٠٠٠ ملليجرام في اليوم.

34

فيتامين " E " الممتاز

هذا الفيتامين مضاد أكسدة وقائي خصوصاً لأنسجة الجسم.
يعمل فيتامين " E " كمادة حافظة التي تمنع العديد من
المواد المدمرة في الجسم.
أيضاً فيتامين " E " يطيل حياة خلايا الدم الحمراء .. هو
الأجسام يجب أن يتناولوا (IU) ضروري الإستعمال للأوكسجين بالعضلات .. لاعبي بناء
المكمل من ٤٠٠ إلى ٨٠٠
في اليوم.

35

اختار الشاي الأخضر

يمكن أن تشرب الشاي الأخضر أو تتناوله كمكمل غذائي
THERMOGENICS الموضوع على شكل "ثيرموجينيكس".
جرب الشاي الأخضر المقتطف إذا كنت ترفض استعمال المنتجات المحتوية على الإيفدرا
أو الماهونج. لتقليل إنتاج مركبات مثل الاستروجين، أبحث عن الصنف الذي يحتوي
على الأقل ٥٠ % من "بولي فينولز" Polyphenols
وا / أو ٣٠ % من "إبيجالوكاتشن جاليت"
(epigallocatechin gallate).

القسم الرابع

التوقيت

متى تتناول الطعام أو المكملات الغذائية ؟

القادم أكثر أهمية للاحترام .. هنا " متى " .. تعليمات لتغذية بناء الأجسام اليومية للحصول على فوائد أكثر منه.

36

تناول إفطار كبير

خبراء تغذية بناء الأجسام يوصون دائماً بتعبئة إفطار كبير من البروتين والكربوهيدرات المركبة .. سواء كنت في مراحل إنقاص نسبة الدهون (التقطيع) أو كنت تبني الكتلة العضلية، الإفطار الكبير يبدأ في زيادة أيضك، ويزودك بالسرعات الحرارية والمواد المغذية التي تحتاج إليها للحصول على بداية يومك وإبقاءك في حالة استمرارية. بالطبع، إذا كنت تتدرب في الصباح، فيجب عليك أن تأكل معظم سعراتك الحرارية بعد تمرينك (أو على الأقل ساعة ونصف قبل). في تلك الحالة، وجبة طعام صغيرة قبل التمرين لطيفة حتى تكون مفيدة.

37

كُل عدة وجبات كل يوم

كل لاعبي بناء الأجسام يجب أن يأكلوا وجبات طعام قدر ما يحتملون، حاول أن تكافح لتصل للحد الأدنى وهو ٥ وجبات في اليوم.

أكل وجبات طعام متعددة يؤدي العديد من الوظائف .. يزود جسمك بسيل ثابت أو متواصل من المواد المغذية الدقيقة والكبيرة لتسهيل عملية بناء العضلات. الإمداد الثابت أو المتواصل من السعرات الحرارية يساعد على إبقاء نسبته الأيضية أسرع لكي تستعمل تلك الطاقة بدلاً من أن تخزنها كدهون في الجسم.

38

تناول البروتين في كل وجبة طعام

بالإضافة للأكل عدة مرات في اليوم، هناك فكرة جيدة للبقاء على استهلاك بروتينك مركز في كل وجبة طعام .. تأكد انك تأخذ ٢٠ جرام من البروتين في كل وجبة طعام كحد أدنى، هو سيكون أسهل للحصول على مجموعك اليومي على الأقل ٢ جرام من البروتين لكل كيلو من وزن الجسم يوميا. وللفادة الإضافية بسيل ثابت أو متواصل من الأحماض الأمينية هذا سيساعد بشكل كبير على منع جسمك من حرق النسيج العضلي.

39

أضف وجبة طعام صغيرة قبل التمرين

العبارة المستخدمة دائما هي .. يجب عليك أن تتدرب على معدة فارغة .. الأبحاث أظهرت أن وجبة صغيرة من المفضل أن تكون سائلة، أخذها من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، أو بعد التمرين مباشرة، قد يساعد على زيادة استعادة العافية. زود جسمك بالكربوهيدرات البسيطة، وبروتين مصل اللبن .. طريق مثالي لبدء استعادة العافية قبل المواد المغذية الأخرى المطلوبة.

أبق مجموع السعرات الحرارية في الوجبة على مستوى منخفض قبل تمرينك ٢٠٠ سعر حراري أو أقل، يساوي حوالي ٢٠ جرام من البروتين و ٢٥ جرام كربوهيدرات - لذا الهضم لن يعترض تمرينك.

40

تناول كربوهيدرات بسيطة وبروتين بعد التمرين

أحد أكثر المنافذ الحاسمة للتغذية ... في تلك النقطة يحتاج جسمك إلى الكربوهيدرات من ٥٠ إلى ١٠٠ جرام، ويعتمد ذلك على حجمك وتغذيتك وتمرينك .. لإعادة ملئ مخازن

الجليكوجين المستنفدة من التمرين بالأوزان ولزيادة

إمتصاص الماء وتركيب البروتين.

إضافة من ٢٠ إلى ٥٠ جرام من البروتين بعد التمرين مباشرة، تزود جسمك بمواد البناء

الخام لتصليح وبناء الكتلة

العضلية الجديدة.

هزة البروتين (protein shake) مع الكربوهيدرات

البسيطة مثالية في هذا الوقت لأنه يهضم بسهولة.

41

تناول الكرياتين بعد التمرين

تناول الكرياتين بعد التمرين مباشرة .. العضلات التي تدرت ستمتص الكرياتين أسرع من المعدل الطبيعي.
أدفع بالكرياتين للاحتفاظ في العضلة لكي تخرج قوة أكبر بعد من هذا المكمل .. بأخذ هزة (shake) التمرين.
تناول الحصة الباقية من الكرياتين اليومية (٢ جرام) في الوقت الآخر من اليوم. هذه الإستراتيجية يمكن أن تساعد على إسرار المعدل وتزويد عضلاتك بالطاقة (من الفوسفو كرياتين (phosphocreatine).

42

تناول الجلوتامين بعد التمرين

shake) أضف ملعقة شاي ممتلئة (٥ جرام) من مسحوق بعد التمرين وتناول ال ٥ جرام الجلوتامين إلى هزة (

الأخرى قبل النوم، خصوصاً إذا كنت تتبع حمية غذائية.

إذا كنت تتناول أكثر من هذا (ما فوق إلى ٤٠ جرام يوميا)، قسمه لجرعات من ٥ إلى ١٠ جرام على مدار اليوم.

الجلوتامين لديه تأثير على حجم الخلية العضلية الذي يمنع إنزيمات تحطيم البروتين التي تصبح نشيطة عندما تتبع حمية غذائية .. يقلل من الهدم العضلي ويساعدك على أن تحتفظ بالضخ حتى عند إتباع خطة أكل صارمة.

الجلوتامين يغذي (ينمي) العضلة أيضاً، ويخفض من فقدان البروتين.

43

كُل وجبة طعام كبيرة جامدة (أو صلبة) بعد فترة قليلة من وجبة طعام ما بعد التدريب

العديد من اللاعبين الكبار يقولون نحن نعتقد بتقسيم وجبة طعام ما بعد التمرين على وجبتين .. نبدأ أولاً بشرب السائل لاستعادة الشفاء (تم الإشارة له سابقاً) .. الثانية، بعد ساعة، يأتي وجبة طعام كبيرة جامدة (أو صلبة) ذات مستوى عالي من البروتين. إذا كنت في مرحلة بناء الكتلة، يمكنك أن تستهلك كمية هامة من الكربوهيدرات المركبة في هذه الوجبة (١٠٠ جرام أو أكثر) من مثل هذه الأطعمة الأرز والبطاطس والمكرونه. إذا كنت في مرحلة إنقاص نسبة الدهون (التقطيع)، فأنت أفضل حالاً عن طريق تمسكك والتزامك بالخضار وأجزاء أصغر من الكربوهيدرات التي تحترق بشكل أبطأ مثل الأرز البني أو البطاطا الحلوة (من ٢٥ إلى ٥٠ جرام).

بالإضافة إلى وجبة الإفطار، هذه أحد أهم وجبات طعام اليوم لأنها تساعد أكثر على استعادة العافية وتحسين النمو.

44

قلل استهلاك الكربوهيدرات في وجبات الطعام التالية

كما يوصي هؤلاء اللاعبين الكبار بأنك تأخذ فيه أكثر
كربوهيدراتك مبكراً في اليوم وحول (قرب) تمرينك،
نوصي أيضاً بأنك تدقق عند استهلاك الكربوهيدرات لمواصلة اليوم ... في وقت
لاحق من اليوم، خصوصاً بعد
وجبات ما بعد التمرين، لديك حاجة أقل من الطاقة.

45

تزود بالبروتين قبل وقت النوم

إحدى أفضل الطرق لمنع جسمك من السحب من مخازن طاقة العضلة أن تأخذ كمية معتدلة من البروتين قبل فترة قليلة من النوم ليلاً .. من ٣٠ إلى ٥٠ جرام من البروتين، أستهلكها قبل نومك .. هذا سيزود جسمك بالمواد المغذية التي يحتاج إليها لتصلح وبناء العضلات. هزة

البروتين

(protein shake) مثالية قبل وقت النوم .. اللحم الخالية

من الدهون والمكسرات والبذور هي البدائل المعقولة.

46

حدد وقت لمكمل الأملاح والمعادن

من المهم احترام توقيت بعض مكملات الأملاح والمعادن. الكالسيوم يمكن أن يعترض امتصاص الزنك، الماغنيسيوم والأملاح والمعادن الأخرى .. لتفادي هذا، تناول " ZMA " (الزنك والماغنسيوم) قبل النوم، ومن المفضل على معدة فارغة. تناول الكالسيوم مع وجبة طعام جامدة أو (صلبة) في وقت سابق من اليوم .. وجبة الإفطار مثالية.

القسم الخامس

الإستراتيجيات

هذه الإستراتيجيات تأخذك إلى ما بعد التخطيط اليومي وتعطيك المعلومات التي تحتاج إليها لكي تحقق البرامج أهدافك الخاصة.
بينما أهدافك تتغير .. من بناء الكتلة إلى حرق دهون الجسم، على سبيل المثال.

47

غذاء القوة أثناء دورات بناء الكتلة

إذا كنت تريد إضافة الحجم العضلي، يجب عليك أن تأكل بالطبع .. أنت تحتاج إلى التأكيد على أطعمة بناء الأجسام مثل الدجاج، اللحم الأحمر الخالي من الدهون والسّمك والبيض ومنتجات الألبان وكذلك الأرز والبطاطا، يمكنك أن تتناول الأطعمة وأيضاً تتناول المكملات.

هذا وقت ممتاز لاستهلاك المشروبات لاكتساب الكتلة مثل هزات البروتين (protein shake) مع أو بدون الكربوهيدرات.

يمكنك أن تضيف أحياناً لتر من اللبن المنزوع الدهن إلى تغذيتك. السوائل تجعل الأمر أكثر سهولة لك لأخذ السعرات الحرارية التي تحتاجها لإضافة وزن للجسم.

أبقِ السرعات الحرارية معتدلة أثناء

تخلصك من دهون الجسم

في أغلب الأحيان، لاعبي بناء الأجسام يرتكبون خطأ من تخفيض السرعات الحرارية بعنف أو بشدة أكثر مما ينبغي

عندما يحاولون التخلص من دهون الجسم.

مع بضع سرعات حرارية، يتجه الجسم إلى مصادر الطاقة المتوفرة، والتي منها الكتلة العضلية، تنكسر لاستعمالها

كطاقة.

لاعبي بناء الأجسام يجب أن يتفادوا هذا ... إذا كنت تأكل ٣٠٠٠ سعر حراري عادة للمحافظة

على وزن الجسم، يجب عليك أن تخفض السرعات الحرارية إلى ٢٧٠٠ أو ٢٥٠٠ فقط

لتخفيض دهون الجسم. أتباع الأسلوب المنخفض ..

سيخفض الكتلة العضلية بالإضافة إلى دهون الجسم.

49

احتفظ بحجم الطعام أثناء التخلص من دهون الجسم

يجب عليك أن تأكل أطعمة ضخمة أثناء تقليلك للسعرات الحرارية وذلك عن طريق تناول أطعمة مثل الخضار الكبير في الحجم لكنه ذو مستوى منخفض في السعرات الحرارية.

(الخضار مليء بالمواد المغذية).

تساعد الأطعمة الضخمة على إبقائك ممتلئ ويساعد جسمك ليعامل وجبات البروتين العالية

المرتبطة بمرحلة إنقاص نسبة

الدهون في الجسم (التقطيع).

كُل الكثير من البروتين لتتفادى الشعور بالجوع .. هذا مهم

لإبقاء الكتلة العضلية أثناء التخلص من دهون الجسم.

50

لا تخرج وأنت جائع أبداً

لاعبي بناء الأجسام، حتى أولئك الذين يتبعون حمية لخفض دهون الجسم، يجب أن يتعلموا استعمال شعور الجوع "

كإشارة تحذيرية " تعني الحاجة للطاقة من الغذاء.

الجوع يعني أن جسمك يدخل في مخازن عضلاتك ويحرقهم كطاقة. إذا كنت في مرحلة التخلص

من دهون الجسم، كل الأطعمة الأساسية لبناء الأجسام ذات المستوى العالي في البروتين

والكربوهيدرات المركبة عندما تشعر بالجوع. إذا كنت في مرحلة اكتساب الكتلة، لديك حرية في

الاختيار أكثر بعض الشيء .. خذ من الأطعمة التي تخدم حاجاتك

الحالية، مع إبقاء متطلباتك البروتينية في الذهن.

51

تجنب الأطعمة التافهة والأطعمة المصنعة

إن إغراءات المشروبات الغازية في كل مكان .. الطعام الجاهز والشيتوس على المنضدة في البيت مع الأصدقاء. يجب عليك أن تتعلم أن تتخلص من هؤلاء الأعداء الواضحة " السكرية والدهنيه " (حتى عندما تكون جائع).

أفرغ السعرات الحرارية لكل الأنواع التي تسيطر على الذوق، خصوصاً في المناسبات الاجتماعية.

لاعبي بناء الأجسام الناجحين يعرفون كيف يمشغون الدهون بدون أكله.

منتجات الدقيق (الطحين) الأبيض مثل (الكعك، الخبز الأبيض، الخ) ضعيفة جداً لبناء جسمك.

شرائح اللحم والجبن المصنعة، مع وجود النيتريت والمواد الحافظة، بعيد عن اللحم الخالي من الدهن الحقيقي. تعلم أو اكتشف الاختلاف.

52

استعمل أطعمة الخداع كجزء من إستراتيجيتك القليلة السكر

بشكل سطحي، هذه قد تبدو مناقضة للنقطة السابقة، لكن عندما تطبق بشكل صحيح، هو لا.

الاستهلاك الطائش للأطعمة التافهة والمصنعة تدمر التقدم والتطور في بناء الأجسام أسرع تقريباً من أي شيء آخر. الاختيار المتعقل من طعام الخداع .. على أية حال، يمكن أن يساعد على إبقائك معقول ويساعد على ضمان تمسكك بإستراتيجيتك القليلة السكر بشكل عام.

أقطع الأغذية القليلة الفائدة التي أنت لا تستهيهها. إذا كان لديك إرادة .. تغذى كالوحش .. لكن مع الإبقاء المعتدل ..

شيئاً من الكعك، أسمح لنفسك بذلك صباح الأحد (الأجازة) .. لديك شريحة بيتزا من حين لآخر .. فقط ضع الحدود والتزم بهم.

53

برنامج لأيام الخداع

أيام الخداع ليست فقط للصحة الذهنية. هم مهمون لأجهزتك الوظيفية أيضاً.

إن الجسم البشري ماكينة على درجة عالية من الكفاءة التي تطورت على مر السنين .. له سجل داخلي الذي يكافح من

أجل التوازن .. توازن كل الأجهزة الداخلية.

جدولهم حسب ملائمة حاجاتك .. سواء ذلك يعني مرة كل أسبوع أو مرة كل شهر.

54

ضع في البرنامج أيام للمستوى العالي والمستوى والمنخفض من الكربوهيدرات
أحد الطرق الممتازة لإبقاء نسبته الأيضية عالية وجسمك يحرق الدهون أن تغير كمية الكربوهيدرات التي تأكلها كقاعدة يومية.

أكل الكربوهيدرات العالية تسمح لجسمك دائماً لتخزينهم بسهولة كدهون في الجسم. أكل مستوى قليل (منخفض) من الكربوهيدرات يشجع جسمك دائماً لتمزيق النسيج العضلي للحصول على الطاقة.

للحصول على أفضل ما يمكن من كلتا العالمين .. أن تحتفظ بعضلاتك أثناء تجنبك دهون الجسم - ضع في البرنامج يوم للكربوهيدرات العالية بعد كل من ثلاثة إلى خمسة أيام من الكربوهيدرات القليلة (المنخفضة).

55

استعمل أيام راحة كأيام التغذية

غالبا لاعبي بناء الأجسام يعتقدون أن يوم الراحة فرصة بعيدة عن بناء الأجسام .. لا شيء يمكن أن يكون أكثر من الحقيقة .. أنت لا تنمو عندما تتدرب .. أنت تنمو من تدريبك أثناء استعادة العافية. جسمك يمكن أن يتعافى بفاعلية عندما هو ليس تحت الهجوم بالأوزان. يوم بدون تدريب أيضاً هو فرصة مثالية لك لتحميل بأطعمة بناء الأجسام، لكن كن متيقظاً لتغذيتك. لا تأخذ سعرات حرارية أكثر من الحاجة. ركز على البروتين الخالي من الدهون والكربوهيدرات المركبة عالية الجودة، وأعطي نفسك أفضلية ضخمة في بناء الكتلة العضلية.

56

خطط للمستقبل

أحياناً تعمل لساعات أطول، جدول العمل أو المدرسة وكذلك السفر يمكن أن يعرقل تغذيتك. أقضي على هذا بالتخطيط للمستقبل .. إعداد وجبات الطعام في ليل اليوم السابق، للاستفادة منها وحمل مساحيق (المكملات الغذائية) أو بدائل الوجبة أو (protein bars) معك فقط هذه بضعة خدع بسيطة لمساعدتك في تحقيق احتياجاتك المغذية مهما كانت طلبات حالتك.

الأطعمة المعلبة والمجمدات والمايكروويف .. التخزين في أكياس بلاستيكية .. جاهز لخلط المكملات .. هذه هي كل الأدوات لاحتفاظك بوجبات طعام هائلة عندما تكون في حالة نشاط دائم.

57

ركز على التغذية بدرجة أكبر من التدريب

اللاعبين المحترفين يفهمون هذا، وهم يكرسون وقت أكثر بكثير كل يوم لتغذيتهم من ما يكرسونه لتدريبهم. إذا كنت تريد إضافة الكتلة العضلية، يجب عليك أن تعطي جسمك المواد المغذية وسعراتك الحرارية التي يحتاجها للنمو. أنت يمكن أن تحفز عضلاتك (بتدريبها)، لكنها لن تنمو إذا كنت لا تعطيها المواد الخام الضرورية. أجعل الأولوية للتغذية.

58

لا تعتقد في الثوابت

لأن بناء الأجسام رياضة شاقة، مارسوها يميلون إلى أن يكونوا مفكرين متطرفين. عندما يتعلق الأمر بالتدريب والتغذية، الكثير من لاعبي بناء الأجسام يتبنون فلسفة الكل أو لا شيء..

في أغلب الأحيان، هذا يمكن أن يجري عكس الأهداف الطويلة المدى.

إذا كنت تتبع تغذية وأنت تتخلص من دهون الجسم بفاعلية، لا تحاول إسراع العملية بقطع السعرات الحرارية أو الكربوهيدرات أسفل إلى لا شيء..

عندما تكون في مرحلة بناء الكتلة، يجب عليك أن تجبر جسمك ليتغذى إلى حد معين، لكن الآلاف المضافة من السعرات الحرارية ستحتفظ بأكثر من ما كنت تحتاج (ستحشيك فقط) وتشجع الجسم على تخزين الدهون.

أخيراً .. إذا أجبرتك أنشطة الحياة للتغيب عن وجبة أو اثنتان، لا تضرب نفسك بسببها.

59

زد سعراتك الحرارية بشكل تدريجي عندما تدخل مرحلة بناء الكتلة

خطأ واحد الكثير من لاعبي بناء الأجسام يفعلونه عندما يدخلون مرحلة بناء الكتلة بإضافة العديد من السعرات الحرارية أكثر مما ينبغي وأيضاً بسرعة. إذا كنت تأكل ٣٠٠٠ سعر حراري في اليوم للحفاظ على وزن جسمك، وأنت تريد زيادة استهلاك سعراتك الحرارية لـ ٤٠٠٠ وذلك لإضافة كتلة عضلية أكثر .. إن الإستراتيجية الأكثر فاعلية أن تعمل ذلك في زيادة من ٣٠٠ إلى ٥٠٠ سعر حراري. أسمح لجسمك للتكيف لهذا المستوى السعري الجديد من ٧ إلى ١٠ أيام قبل زيادة سعراتك الحرارية لأعلى للمرة الثانية. هذا الشكل البطيء لزيادة السعرات الحرارية يسمح لجسمك أن يستعمل هذه الطاقة الإضافية بفاعلية أكثر بدلاً من تخزينها كدهون في الجسم.

القسم السادس

المعلومات الداخلية

هنا بعض "النقاط للتفكير" .. النقاط البسيطة التي يمكن أن تطبق .. لا يهم ما الإستراتيجيات التي ستستعملها. أغلب هذه النصائح يمكن أن تضاف إلى نظام تغذيتك، بغض النظر عن إذا كان هدفك إضافة كتلة عضلية الآن ... أو تتخلص من دهون الجسم أو المحافظة على الوزن.

60

استمع إلى جسمك

نحن لسنا جميعا متشابهين .. فكل جسم مستقل .. نتعامل مع المواد المغذية بشكل مختلف . على سبيل المثال، بعض الناس قليل التحمل للاكتوز (لا يستطيعون هضم اللبن بشكل جيد) ، وآخرون يمكن أن يشربوا معمل ألبان بدون مضايقة. إذا كان هناك غذاء أو مكمل معين لا يوافق جسمك، تراجع وحاول مع شيء مماثل متوافق معك. اكتشف ما يعمل مع جسمك بشكل أفضل والتزم به ... تعلم الاعتماد على نفسك.

61

أختار المصادر البروتينية

التي تعمل بشكل أفضل معك

تعلم ما الأطعمة البروتينية التي تعطيك أفضل النتائج. بعض لاعبي بناء الأجسام يؤكدون ويقسمون باللحم الأحمر، يقولون بأنهم يبدون أقوى عندما يأكلونه، ربما بسبب احتوائه على الحديد، والزنك، والكرياتين، و الخ.

الآخرون يفضلون السمك أو الدجاج، يقولون بأنهم لديهم مشكلة لهضم اللحم الأحمر.

اختر مصادر البروتين التي تعمل بشكل أفضل معك، وأستعمل نفس المنطق في جعل اختياراتك المغذية الأخرى، على نحو جيد.

62

تعلم قراءة بطاقات " المعلومات الغذائية " بدقة

القوانين التنظيمية الجديدة تطلب بطاقات "المعلومات الغذائية" على المنتجات الغذائية والمكملات الغذائية، لكن هذه البطاقات لن تكون جيدة لك ما لم تقرأهم وتفهمهم. تعلم مراقبة الممارسات الخادعة مثل في بعض الأحيان " قليل الدسم " و " مستوى منخفض في السكر " .. هذا لا يعني ما تعتقد بأنهم يعملون أقرأ الكتابة الصغيرة بعناية .. بالتأكيد هذا سيساعد جهودك الكثيرة في بناء جسمك.

63

لا تستخدم وزن جسم كدليلك الأساسي

إلا إذا كنت تميل للتأكد من الوزن قبل المسابقة، لا تضع مخزون أكثر من اللازم على وزن الجسم كمعيار للتقدم.

الأهداف مهمة، وأحياناً إذا كنت تهدف لفقد أو زيادة عدد معين من الأربطال، وزن الجسم يمكن أن يزيد ببعض الإرشادات الواضحة. في النهاية، على أية حال، لاعبي بناء الأجسام مهتمون بتركيب ومظهر الجسم أكثر من ما تخبرهم به المقياس .. ننصح بأن تقوم بالشيء نفسه.

استعمال المראה أو مقياس الجسم الدهني (بالرغم من أن هذه يمكنها تضلل أو تخدع أحياناً، أكثر مما ينبغي).

لتقييم تقدمك .. أسأل عن المساعدة، لكن فقط بعيون صديق أمين الذي سيقول لك الحقيقة، ليس واحدا الذي سيخبرك بالذي تريد أن تسمعه.

64

كن شكاك من البدع

يقع الكثير من لاعبي بناء الأجسام في الفخ بصورة عمياء بقبول آخر الدعاية .. كصفقة حقيقية.

أستعمل حس عام، استخدم من مصادر مؤتمنة فقط وتمسك بالمكملات من المنتجين المؤسسين.

65

أخفض الدهون الغير مرغوبة أثناء الطبخ

بجانب الحذر في اختيار الطعام، أفضل طريق للسيطرة على كمية الدهون أن تأخذ حذرك في خلال التحضير. بالطبع، يجب عليك أن تتجنب إضافة الدهون الغير مرغوبة إلى الأطعمة التي أنت تحضرها. (هل تحتاج حقاً لوضع هذه القطعة من الزبد على قمة تلك القطع الفيليه الخالية من الدهون ؟) أيضاً، أخفض من كل الدهون المرئية والزيوت من الأطعمة المطبوخة .. المشوي هو الخيار الأفضل دائماً من القلي.

66

أبقيه نظيف

التسمم الغذائي أحد الطرق السريعة لإلغاء الأسابيع من مكاسب بناء الأجسام. يجب التأكد بأن
الغذاء الذي تتناوله
في أفضل حالة.
أفحص تواريخ الانتهاء على كل شيء تشتريه. أطبخ كل
اللحوم بشكل كامل لكي تدمر البكتيريا الضارة.
أغسل الأسطح بشكل كامل لكي لا تلوث الأطعمة المطبوخة
أو الجاهزة للأكل.

67

تبل الأطعمة العادية

مثل عمل نفس التمرين كل يوم، أكل نفس قائمة وجبات الطعام والوجبات الخفيفة يمكن أن يشعرك هذا بالسأم (الزهق) ويدفع بك للذهاب إلى الأسواق وشراء كعكة من أقرب محل.

هنا الأخبار الجيدة : هذا هو أفضل وقت في التاريخ لتغذية بناء الأجسام. هناك العديد من الخيارات المتوفرة لوضع القليل إلى أطعمة بناء الأجسام العادية .. على سبيل المثال، ستمضغ وتبتلع صدر الدجاج بشكل أسهل نوعاً ما إذا كان مصحوباً ببعض الصلصات. غير قائمتك من حين لآخر، ونظف رفوف السوبر ماركت من الإضافات اللذيذة ... جربها.

68

استعمل التوابل بحكمة

اختر توابلك بعناية. البعض، مثل المايونيز، محمل بالدهون المشبعة والأفضل تجنبه كلياً. المايونيز الخالي من الدهون، على اليد الأخرى، يمكن أن يجعل الساندويتش أكثر لذة. التوابل يمكن أن تجعل الغذاء العادي ألذ، وهم قد يشجعونك لأكل كمية أعظم من السعرات الحرارية العالية. بعض التوابل، مثل الخردل (المستردة)، منخفض عموماً في السعرات الحرارية وذات مستوى عالي في النكهة، أجعلهم معك دائماً لتحسين الطعم.

69

أستبدل الملح

لا عبي بناء الأجسام يجب أن يبقوا معتدلون في كمية الصوديوم للمستوى المنخفض. لتخفيض هذا لك، حاول استبدال الملح. العديد من المحلات تجلب المنتجات البديلة للملح، التي هي مزيج من ملح المائدة العادية (كلوريد صوديوم) وكلوريد بوتاسيوم (التي لها نفس الطعم). على خلاف ملح المائدة، كلوريد البوتاسيوم لا يسبب النفخ، وهو يدعم حجم الخلية العضلية، ويخفض ضغط الدم ويكسب حميتك التطور.

70

لا تشتري الخرافات الإعلامية

يبدو ذلك كل يوم بعض مواقع الويب أو الصحف تدق جرس الإنذار لترعب الناس ... ويقولون
أكتشف مؤخراً عن الغذاء
أو المكملات.

في أغلب الأحيان، تنتج هذه الأخبار السائدة من البحث المنحرف أو التي أسأت فهم الدراسات،
أو هم ينجمون من البيانات الصحفية المضللة التي صممت لإغراء وسائل الإعلام المختلفة
.. لا تشتريها .. تذكر بأن العديد من
وكالات الأنباء السائدة لا تحلل بيانات البحث.

لا عبي بناء الأجسام ومكملاتهم الغذائية يظهرون كأهداف مفضلة بشكل عام، لذا حقق في
ما تقرأ بشكل كامل قبل
التصديق.

71

تجنب الكحول

العديد من لاعبي بناء الأجسام الشباب يمكن أن يستمتعوا طوال الليل وما زالوا يشعرون بالارتياح بما فيه الكفاية للتمرين اليوم التالي. إذا هم استمروا للحصول على المكاسب، هم قد يعتقدون بأنهم لم يتأثروا بالكحول. فكر مرة ثانية، الكحول سم صعب للجسم أن يعالجه. حاول الذهاب بدونه لمدة بضعة أسابيع وسترى كم التحسن في استجابة جسمك للتدريب والتغذية.

72

تجنب الطرق المختصرة

سيكون من اللطيف أخذ جرعة سحرية وذلك لعمل حماية لمدة ثلاثة أسابيع أو الحقن ببعض المواد السريعة (الغير شرعية) لكي تتمكن من أن تحقق أهدافك لبناء جسمك .. إذا كنت تعتقد أن ذلك محتمل، أنت ستندم لبقية حياتك .. أسلوب حياة لاعب بناء الأجسام تعطيك الأدوات وتعلمك العادات التي ستدوم طوال عمرك. تغذية لاعب بناء الأجسام يمكن أن تساعدك لتشعر ولتبدو في حالة جيدة ليس فقط عندما تكون شاب، لكن كل بقية حياتك .. التضحية بصحتك وحريتك بحل سريع .. يمكن أن تنتهي بتدمير حياتك. لا تستمع إلى مهرجي الملعب الكسالى للرياضة الذين يدمرون الجهلة من الشباب ... لا يوجد هناك طرق مختصرة.

73

أطلب في المطاعم بذكاء

الأكل في المطاعم ليس معناه أنه سقوط في تغذية بناء الأجسام. إذا كان لديك مهارات منضبطة للاتصال، يمكنك أن تجد المعقول بشكل عام، إن لم يكن مثالي، وجبة طعام بناء الأجسام تقريباً في أي قائمة. القاعدة الالتزام بواحد من الأساسيات : أطلب صحن اللحم المشوي، بدون خبز أو صلصات، كذلك أطلب خضار.

74

تذكر بأن كل شيء يعمل، لكن

لا شيء يعمل إلى الأبد

يقول خبراء رياضة بناء الأجسام هذه كلمة بناء الأجسام السحرية على الأقل مرة كل يوم. كل النصائح وإستراتيجيات بناء الأجسام صممت لإعطائك الميزة أكثر من ما كنت تقوم به سابقاً. لكن جسمك يريد توازناً، وعندما تستمر لعمل نفس الشيء لفترة كبيرة، جسمك سيتأقلم معه في النهاية ... إذا كان جسمك مستوي السطح، فقد حان الوقت لتغيير الأشياء. أنتقل إلى مرحلتك القادمة.

75

تابع الدراسات والأبحاث بشكل مستمر

هناك الكثير من المعلومات الخاطئة والمتناقضة وأحياناً الأكيدة، أنت تحتاج إلى تحديد المصدر الذي يمكن أن تأتمن عليه نفسك لكي تتزود بالحد الأدنى من كل ما يفيد في عالم بناء الأجسام .. تابع دائماً كل ما ينشر في المجالات المتخصصة في بناء الأجسام وكذلك الكتب حتى تكون على علم دائماً .. المعلومات تتغير كل يوم، والمنتجات تتطور، دائماً تكشف الدراسات الجديدة أفكاراً جديدة لبناء الأجسام.

المعرفة قوة

أين تجد مؤلفات كابتن / خالد هيكل ؟

المؤلفات بإذن الله منتشرة في كل المكتبات وخاصة مكتبات (و فرشات) وسط القاهرة.

تابع دائما .. فدائما هناك الجديد

المعرفة قوة

نبذه عن المؤلف

مارس رياضات متنوعة مثل كرة القدم وكرة السلة وألعاب القوى كناشئ في أندية كبيرة مثل (النادي الأهلي و نادي الترسانة) كما مارس رياضات أخرى مثل تنس الطاولة والسباحة كهواية، ثم بعد ذلك مارس رياضة بناء الأجسام كلاعب ثم كمدرّب لفترة طويلة.

حصل كابتن / خالد هيكل

- دورات الاتحاد المصري لكمال الأجسام بتقدير عام (امتياز).
- دبلومات الأكاديمية الأولمبية المصرية بتقدير عام (امتياز).
- شهادات تقدير من الاتحاد المصري والاتحاد الدولي لكمال الأجسام عن أول مؤلفاته (كتاب الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام).
- كلمة كمقدمة في كتاب الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام (شكر خاص) من رئيس الإتحادين المصري والأفريقي ونائب رئيس الإتحاد الدولي د / عادل فهميم.

مؤلفاته

- ◇ الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام.
- ◇ كيف توقف زحف الشيخوخة المبكرة.
- ◇ أهم ١٠ عناصر غذائية في حياة الرجل.
- ◇ تنمية عضلية في ٦٠ دقيقة.
- ◇ خطة أل ٢٤ ساعة ب المكملات الغذائية.
- ◇ كيف تصبحين رشيقة في أقل وقت ؟

◇ عضلات للأبد !!!

◇ مراحل ويدر (سلسلة المعرفة قوة).

مراجعة علمية للكتب

◇ دليل الصحة والتدليك تأليف ك / محمد رمضان.