

الباب الثاني

خطة الـ ٢٤ ساعة

الخطوة الأولى



* متى أتناول ؟

بعد الاستيقاظ مباشرة .

* ماذا أتناول ؟

تناول ٢٠ جراماً من مصلى اللبن الـ (Whey protein) مخلوط بالماء .

* لماذا ؟

يجب أن تتناول الـ (Whey protein) بعد الاستيقاظ مباشرة (يفضل أن يكون جاهزاً في الثلاجة من اليوم السابق حتى تتناوله بعد استيقاظك مباشرة) .
لأنه أثناء الليل لم يحصل جسمك على السعرات الحرارية المحتاج إليها للقيام



بالوظائف المتعددة، فيلجأ إلى الأشكال المخزونة للطاقة والأحماض الأمينية (Amino Acids) الذي يبني الكتل من الألياف العضلية .

أثناء الليل يبدأ جسمك في تحطيم كتلة العضلة للحصول على الأمينات (Aminos) التي يحتاج إليها لتحويلها إلى طاقة .

يمكنك أن توقف هذا بتموين جسمك مع إعطائه الأحماض الأمينية

(Amino Acids)

السريعة مثل مصال اللبن

الـ (Whey protein)

السريع كي يغطي

الأحماض الأمينية التي فقدها الجسم أثناء الليل ويحول من الهدم إلى البناء ،
وهكذا تبدأ من جديد في النمو .



٢٠ جرام كافية لتزويد
جسمك بالأحماض
الأمينية الحرجة التي
فقدها الجسم والتي
يحتاج إليها قبل
جلوسك لتناول
وجبة الإفطار .

الأكثر من ذلك يدخل
في الامتصاص
مع المكملات التي
ستأخذها في المرة
القادمة .

الخطوة الثانية



* متى أتناول ؟

حوالي من ٢٠ - ٣٠ دقيقة

بعد تناول مصّل اللبن الـ (Whey protein) .

* ماذا أتناول ؟

تناول الأتي : ٣ - ٥ جرام من الأرجينين .

٥ جرام من الجلوتامين .

٥ جرام من الأحماض الأمينية ذات السلاسل المتشعبة .

* لماذا ؟

الأرجينين والجلوتامين هما من الأحماض الأمينية التي يجب أن يتناولها كل لاعبي بناء الأجسام ، (كلاهما يساعد على الدفع بهرمون النمو) .

الأرجينين :

معروف بقدرته على تحفيز (إنتاج أكسيد النيتريك) (Nitric Oxide) وهو يحسن وظيفة الأعصاب ونمو العضلات .

الجلوتامين :

يحسن الهضم ويعزز الجهاز المناعي ويساعد على استعادة العافية، وهو أيضاً يزود بالطاقة بواسطة مد العضلات بما يحتاج إليه .

الأحماض الأمينية ذات السلاسل المتشعبة : يحتوى على الليوسين والفالين والأيزوليوسين .

هذه الأحماض الأمينية الضرورية ضد الهدم .

الأحماض الأمينية ذات السلاسل المتشعبة (BCAA s) :

يزود بمجموعة من المنافع للاعبي بناء الأجسام مثل (تطور النمو العضلي واستعادة العافية بسرعة) .

ولتحسين امتصاصهم خذ هذه المكملات، بدون تناول أي طعام (الذي قد يشترك أو ينافس في الامتصاص) لهذا يجب عليك أن تأخذه قبل تناولك لوجبة الإفطار بحوالي ٢٠ - ٣٠ دقيقة .

خذ ٥ جرام (الزيادة قد يسبب تدخل الآخرين للامتصاص) .

الخطوة الثالثة



* متى أتناول ؟

مع وجبة الإفطار .

* ماذا أتناول ؟

تناول الفيتامينات المتعددة / المعادن المتعددة

(Multi Vitamins / Multi Minerals)

- بالإضافة إلى : ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين (E) .
- ٥٠٠ - ١٠٠٠ ملليجرام من فيتامين (C) .
- ١٠٠٠ ملليجرام من الكالسيوم .

* لماذا ؟

لاعب بناء الأجسام الجاد يجب أن ينتظر من ٢٠ - ٣٠ دقيقة بعد تناول المكملات الغذائية (الأرجينين والجلوتامين والأحماض الأمينية ذات السلاسل المتشعبة) حتى إذا كان ذلك يعنى تناول وجبة الإفطار في العمل .

هذه الوجبة يجب أن تحتوى على البروتينات العالية الجودة مثل (البيض) وكذلك على الكربوهيدرات المركبة مثل (الشوفان) وأيضاً على قطعة واحدة من الفاكهة مثل (الموز) أو (التفاح) .

تناول الفيتامينات المتعددة والمعادن المتعددة في صورة حبة واحدة أو على هيئة مجموعة .

معظم الفيتامينات والمعادن تحتاج الغذاء الكامل لتحسن هضمهم وامتصاصهم .
بهذه الطريقة أنت تزود جسمك بالمواد المغذية في بداية اليوم وتسمح لهم لبدء عملهم من مساندة في النمو العضلي ويساعد أيضاً على تحسين المناعة وينظم بين كل أنظمة وظائف أعضاء الجسم .

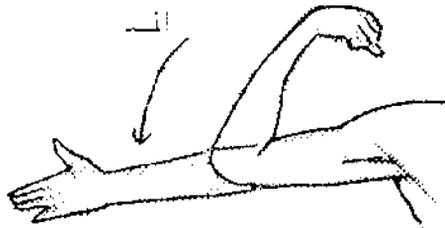
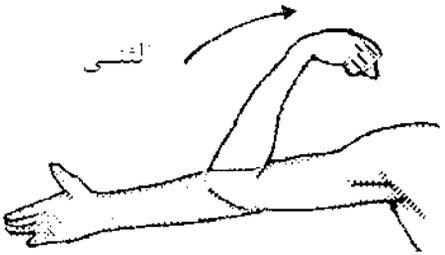


أبحث عن المكملات المتعددة لأنها ستزودك بـ (١٠٠%) من القيمة اليومية
(E - D - C) من الفيتامينات (DV) (THE DAILY VALUE)
ومعظم فيتامين (B المركب) .

بالإضافة إلى (١٠٠%) من المعادن مثل (الزنك - النحاس - الكروميوم)
ولكن يجب أن تكون جرعتك تحت الـ (٢٥٠٠٠ وحدة دولية) من فيتامين (A)
يوميًا .

كما ينصح بجرعات إضافية من فيتامين (C) و (E) حيث أنهما من أقوى
مضادات الأكسدة ، ولحماية الخلايا ونظام المناعة من الأضرار ، حيث يسمح
لهم للعمل بشكل أكثر كفاءة .

بالإضافة أن فيتامين (C) يقوي الأوعية الشعرية والأوعية الدموية الأخرى،
وتلعب دوراً مهماً في شفاء الإصابات (الجروح) وأيضاً يدمر الشوارد الحرة
الناجمة بواسطة
التدريب والضغط
الأخرى .

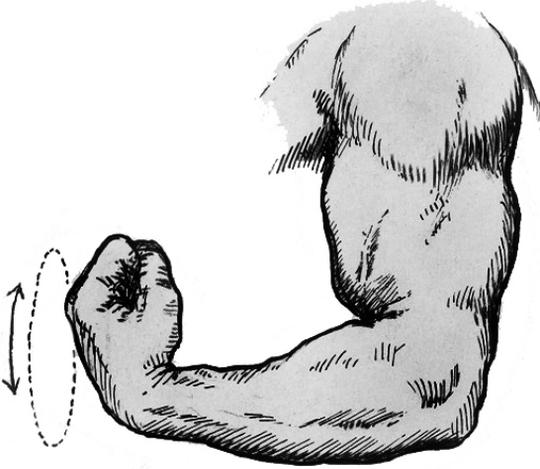


فيتامين (E)
أحد أقوى مضادات
الأكسدة الذي
يطيل حياة خلايا
الدم الحمراء وهو
ضروري جداً
للعضلات .

الكالسيوم من أهم المعادن وهو مهم لأنه ينظم عملية انقباضات العضلة (عند تقليص العضلة بالقبض وعند مد العضلة) .

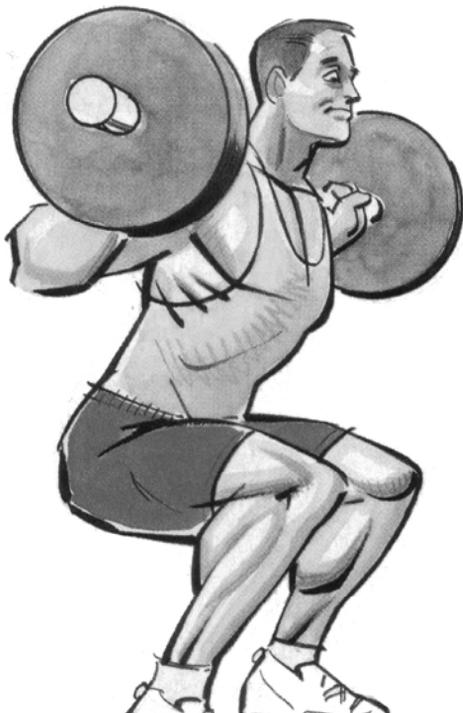
أيضاً مهم جداً في النمو وكذلك يمنع زيادة الدهون في الجسم .
زيت السمك يحتوى على :

(Omega 3) (أوميغا ٣) الضروري وعلى الأحماض الضرورية
(EICOSAPENTAENOIC) حمض (أيكس أبيتانويك) ويرمز له بـ
(EPA) ، و (DOCOSAHEXAENOIC) حمض (دكوساهيكسانويك)
ويرمز له بـ (DHA)



الذي يزود الجسم بعدة فوائد صحية أيضاً يساعد على منع توقف العضلة ويحسن النمو العضلي ، بالإضافة إلى تحسن في شفاء المفاصل ويحسن وظائف الدماغ ويساعد على خفض الدهون .

الخطوة الرابعة



* متى أتناول ؟

بعد ساعة من تناول وجبة الإفطار .

* ماذا أتناول ؟

تناول ١.٥ ال - كارنتين

* لماذا ؟

ال- كارنتين هو مثل الأحماض الأمينية وهو معروف في تحسين التمثيل الغذائي للدهون .

الأبحاث الحديثة ترى أن هذا المكمل الغذائي يحسن من استعادة العضلات للعافية ويعمل على زيادة كمية مستقبلات هرمون التيستوستيرون ، تناولها على معدة فارغة لأن ذلك يحسن من امتصاصها .



الخطوة الخامسة



* متى أتناول ؟

في منتصف النهار

(بعد ساعتين تقريباً من وجبة الإفطار وعلى الأقل ساعة قبل تناول وجبة الغداء) .

* ماذا أتناول ؟

تناول ٢٠ - ٤٠ جرام من بروتين الكازين (Casein protein) .

* لماذا ؟

بروتين الكازين (Casein protein) يهضم ببطء وبالتالي يزود العضلات بالأحماض الأمينية اللازمة التي فقدت (وذلك لمدة أقصاها سبع ساعات) .

وهو بروتين بطيء الهضم على مدار اليوم لإبقاء الإمداد بالأحماض الأمينية ثابت ويدخل في العضلات لإبقائهم في حالة نشطة لتحسين عملية النمو .



الخطوة السادسة



* متى أتناول ؟

وجبة الغداء .

* ماذا أتناول ؟

تناول الكثير من البروتينات من مصادر الغذاء الكاملة (لا تأخذ مكملات غذائية ، لأنك لا تحتاج إليها في هذا الوقت) .

* لماذا ؟

لمنع توقف العضلة عن النمو وتحسين نمو العضلات .
يجب أن تزود (بالأحماض الأمينية) إما في شكل أو شكلين وذلك لأفضل
النتائج .



الخطوة السابعة



* متى أتناول ؟

بعد العصر

(حوالي ساعة بعد الغداء) .

ماذا أتناول ؟

تناول ١.٥ ال - كارنتين .

* لماذا ؟

تناولت جرعة واحدة في وقت سابق لتحسين التمثيل الغذائي للدهون ومستقبلات هرمون التستوستيرون المتزايدة في العضلات .

مرة أخرى تناول هذا المكمل على معدة فارغة لتحسين الامتصاص .





خذ هذه الجرعة
بعد العصر
وقبل ساعات
قليلة من
التدريب .
سيكون هذا
متاح لتحسين
كلاً من استعادة العافية
وعدد مستقبليات
التستوستيرون وأيضاً
يكون متاحاً لزيادة
مستويات التستوستيرون
لهؤلاء الذين يتبعون
المستويات العالية من
الكثافة التدريبية .

الخطوة الثامنة



* متى أتناول ؟

ساعة أو ساعتين قبل التدريب .

* ماذا أتناول ؟

تناول ٢٠٠ - ٤٠٠ ملليجرام من الكافيين .

* لماذا ؟



الكافيين هو أحد أكثر المكملات الغذائية لبناء الأجسام فاعلية .

له تأثير عظيم على القوة والنمو العضلي لأنه يمكن أن يساعدك على رفع كثافة التدريب بالإضافة إلى التركيز .

أحدث الأبحاث المعروضة أنه يمكن أن يزيد عدد التكرارات ، والمتدرب يمكنه أن يكمل التدريب بالوزن المسموح به .

هو أيضاً يعمل على تقليل الألم العضلي أثناء التمرين فيمكنك التدريب بقوة أعلى ولأطول فترة زمنية .

تناول شكل المكمل الغذائي المحتوي على الكافيين أو تناول فنجاناً من القهوة على الأقل إذا لم يتاح لك ذلك .

الخطوة التاسعة



* متى أتناول ؟

قبل ساعة من التدريب .

* ماذا أتناول ؟

تناول ٢٥٠ - ٥٠٠ ملليجرام من التربيبليس تيراستيرس

(Tribulus Terrestris) .

* لماذا ؟

التريبيليس تيراستيرس (Tribulus Terrestris) يؤثر على الدماغ لإطلاق هرمون (لوتينيزنج) (LUTEINIZING HORMONE) .

الذي يسير عن طريق مجرى الدم إلى الخصيتان حيث يؤثر على إنتاج هرمون التستوستيرون .

هرمون التستوستيرون يعمل مباشرة على الجهاز العصبي وزيادة القوة العضلية بواسطة إثارة الأعصاب لتلك الألياف العضلية .

وذلك عن طريق تناول المكملات الغذائية مع التريبيليس تيراستيرس .

تناول التريبيليس تيراستيرس لمدة طويلة يمكن أن يؤدي إلى مستويات قليلة من هرمون التستوستيرون .

هذا التأثير يمكن تجنبه بأن تتناول التريبيليس تيراستيرس فقط في أيام التدريب (يمكن تناوله شهر متواصل ثم التوقف لمدة أسبوع أو أسبوعين ثم تعود لاستخدامه مرة أخرى وهكذا) .



الخطوة العاشرة



* متى أتناول ؟

٣٠ دقيقة قبل التمرين .

* ماذا أتناول ؟

٣ - ٥ جرام من الأرجينين .

٥ جرام من الجلوتامين .

٥ جرام من الأحماض الأمينية ذات السلاسل المتشعبة (BCAA s) .

* لماذا ؟

الأرجينين من المكملات الغذائية العظيمة عند تناولها قبل التمرين بسبب قدرته على زيادة تدفق الدم إلى العضلات ، يحسن مستوى توزيع الدم بأكسجين أكثر وبالمواد المغذية مثل الأحماض

الأمينية من مصل اللبن
ال (Whey protein)

والهرمونات المنشطة الطبيعية مثل هرمون التستوستيرون الذي تحرك بواسطة المكمل الغذائي تريبيليس تيراستيريس إلى الخلايا العضلية أثناء التمرين .

هذه العوامل تنشط وتحفز نمو العضلات في الوقت المثالي في اللحظة التي ينتهي فيها التمرين .

تناول الجلوتامين قبل التمرين يزود الطاقة عن طريق تموين العضلات بالتمثيل

المهم وأيضاً يمنع التعب (الإعياء) المنتج من التدريب المكثف .

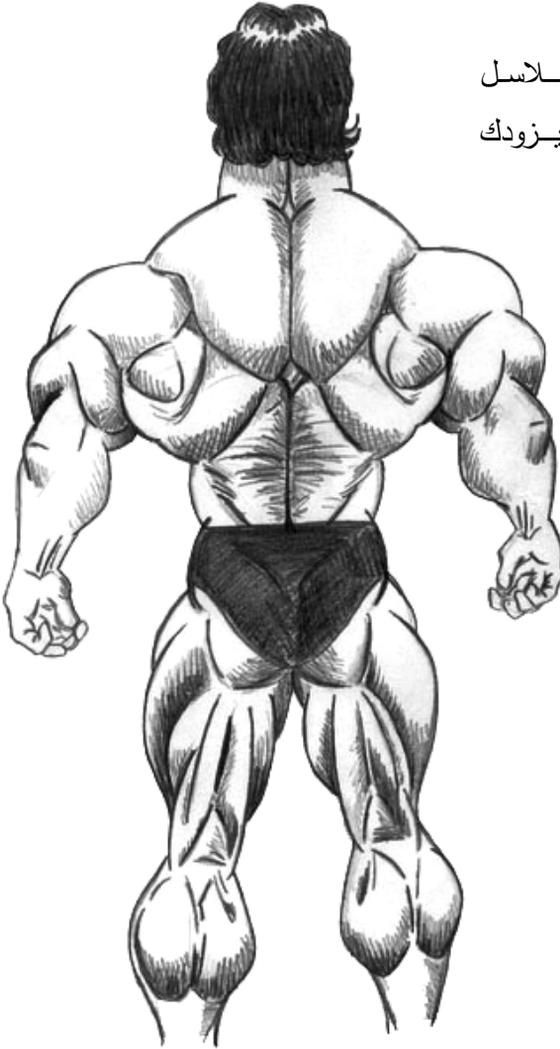


الجلوتامين يساعد على منع تعب العضلة وهذا يسمح لك للتدريب بقوة
وبتكرارات أكثر .

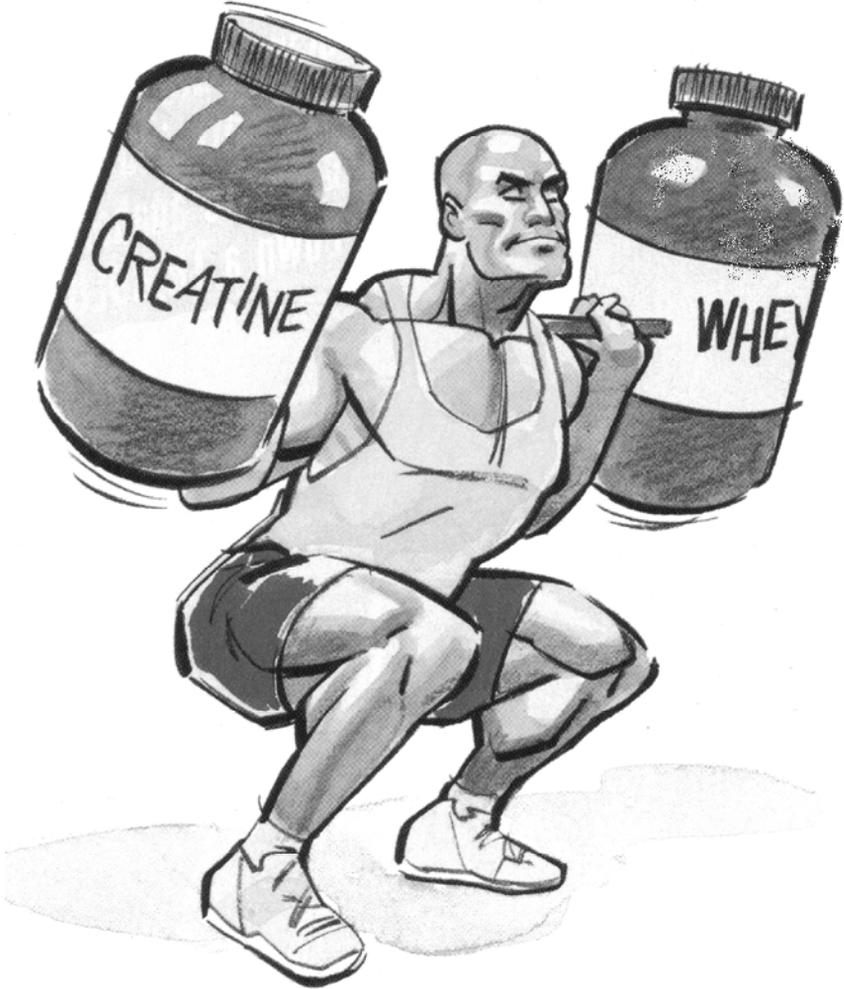
الأحماض الأمينية ذات السلاسل
المتشعبة (BCAA s) يزودك

بالطاقة المباشرة التي
ستساعدك على التدريب
بقوة عالية أثناء التمرين .

في الواقع أثناء التمرين
الـ (BCAA s) سيساعد
على منع التكسير
أو (التحطيم) في
العضلات .



الخطوة الحادية عشرة





* متى أتناول ؟

قبل التمرين مباشرة .

* ماذا أتناول ؟

تناول ٢٠ جرام من مصّل اللبّن الـ (Whey protein) .

٤٠ جرام كريبوهيدرات .

٣ - ٥ جرام كرياتين .

٥٠٠ ملليجرام من حمض الفا - ليبويك (ALA) .

* لماذا ؟

الأبحاث رأت أن سرعة

استهلاك البروتين

المهضوم قبل التدريب

هو أفضل طريقة لضمان

تلك الأحماض الأمينية

الضرورية متوفرة للنمو العضلي في

مصّل اللبّن الـ (Whey protein)

المتناول بشكل سليم قبل التدريب

يحتوي على الأحماض الأمينية

المخططة في الوقت المناسب

لدعم النمو العضلي بعد ذلك ،

بالإضافة إلى ذلك جسمك

يحتاج بسرعة لمصدر طاقة



سريع لإبقائك في حالة مستمرة خلال التمرين .
اختار مسحوق الـ (Whey protein) الذي يعطيك نسبة حوالي مرتين من
الكربوهيدرات أعلى من مصّل اللبن (نسبة ٢ إلى ١) .



تناوله بالكامل قبل التمرين مباشرة.

تناول الكرياتين قبل التدريب
سيساعد الماء للدخول داخل
العضلات ومساعدتهم
لكي يكونوا أقوى .

من الواضح أنه عندما
تكون قادر على
التدريب بالأوزان الثقيلة
وإكمال تكرارات كثيرة ،
سيكون لديك القدرة على
تحفيز عضلات أكثر
للنمو .

آخر المكونات هو
حمض الفا - ليبويك
وهو أحد مضادات
الأكسدة فاعلية ، يعمل
أيضاً على تحسين
امتصاص الجلوكوز
والكرياتين في العضلة .

الخطوة الثانية عشرة





* متى أتناول ؟

بعد التمرين مباشرة .

* ماذا أتناول ؟

تناول ٥ جرام جلوتامين .

٥ جرام من الأحماض الأمينية ذات السلاسل المتشعبة (BCAA s) .

* لماذا ؟

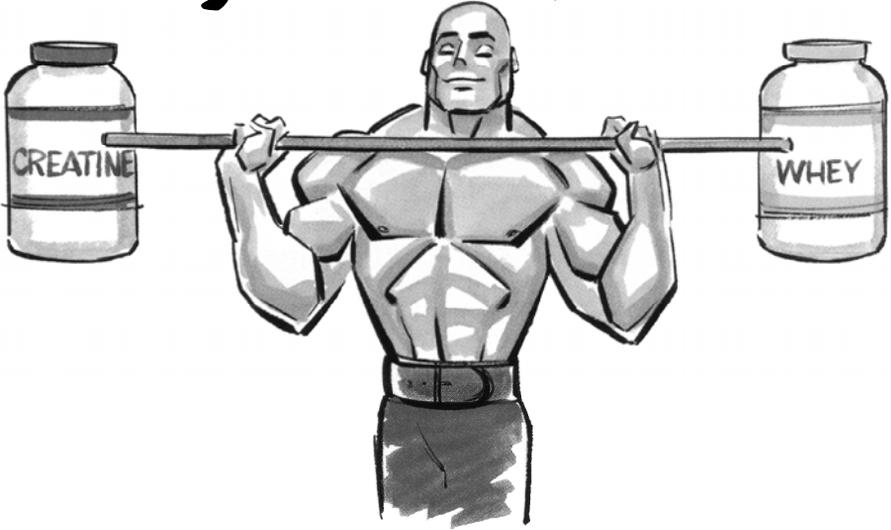
مستويات الجلوتامين داخل العضلة يزيد من المكاسب العضلية ، وسيكون لدى الجلوتامين الفائض في عضلاتك بعد التدريب الذي يضمن عمليات النمو التي تحدث بعد التدريب .

الجلوتامين أيضاً يزيد من حجم الخلية قوة و يزيد حجم الخلية ويحفز ممرات نمو العضلات ويمنع ممرات توقف العضلة .

الأحماض الأمينية ذات السلاسل المتشعبة (BCAA s) ضرورية للنمو العضلي بشكل مستمر ، هذا هو أحد الأسباب لاحتياج الجسم إليهم بعد التدريب مباشر .

بالإضافة إلى أن (BCAA s) يزيد من إفراز الأنسولين ، هذا الهرمون المنشط الهام بعد التدريب لقيادة الجلوكوز والأحماض الأمينية والكرياتين داخل الخلايا العضلة .

الخطوة الثالثة عشرة



* متى أتناول ؟

٣٠ دقيقة بعد التمرين .

* ماذا أتناول ؟

تناول ٤٠ - ٥٠ جرام من مصد اللبن

الـ (Whey protein) .

٦٠ - ١٠٠ جرام من الكربوهيدرات البسيطة .

٣ - ٥ جرام كرياتين .

٥٠٠ ملليجرام من حمض الفا - ليبويك (ALA) .

* لماذا ؟

تناول الـ (Whey protein) مرة أخرى خلال ساعة بعد تدريبك سيزودك بأحماض أمينية زيادة مع سرعة استعادة العافية وتحسن عمليات النمو في هذا الوقت وأيضاً يكون مهم تناول الأسرع في الهضم من الكربوهيدرات البسيطة مثل (السكروز - سكر العنب) لإعادة ملئ عضلاتك بالجليكوجين والتزود بالطاقة بما فية الكفاية قبل تدريبك القادم.... الكربوهيدرات سريعة الهضم سيرفع مستويات الأنسولين التي تحفز النمو العضلي بالبروتينات ويقود الجلوكوز والأحماض الأمينية والكرياتين إلى الخلايا العضلية .

تناول الكرياتين بعد التدريب هو طريق ذكي لإعادة ملئ العضلات بالكرياتين .
الخلايا العضلية لديها قدرة عالية لأخذ المغذيات مثل الكرياتين في ذلك الوقت .

حمض الفا - ليبويك يحسن الكمية من الكرياتين والجلوكوز والأحماض الأمينية التي تدخل للخلايا العضلية وأيضاً لها منافع مضادات الأكسدة التي تساعد على منع الخلايا من التلف بعد التدريب .



الخطوة الرابعة عشرة

الخطوة الرابعة عشرة





* متى أتناول ؟

مع وجبة العشاء .

* ماذا أتناول ؟

تناول الفيتامينات المتعددة / المعادن المتعددة

(Multi Vitamins / Multi Minerals)

بالإضافة إلى:

٥٠٠ - ١٠٠٠ ملليجرام من فيتامين (C) .

٢ - ٣ جرام زيت سمك .

* لماذا ؟

تناول الفيتامينات والمعادن والدهون الضرورية مع العشاء يساعد على امتصاصهم جميعاً ، هذا هو وقت العشاء ، (الجرعة تضمن لك الحصول على ما يكفي من هذه المكملات الغذائية) ، الذي هو في أغلب الأحيان مشكلة كبيرة للكثير من لاعبي بناء الأجسام .



وذلك خصوصاً
للفيتامينات التي
تفقد بسرعة ك التي
تذوب في الماء مثل
فيتامين (C)
ومجموعة فيتامين
(B) المركب .

الخطوة الخامسة عشرة الخطوة الخامسة عشرة





* متى أتناول ؟

٣٠ دقيقة قبل النوم .

* ماذا أتناول ؟

جرعة واحدة من منتج (ZMA) الذي يحتوى بشكل نموذجي على :

٣٠ ملليجرام زنك .

٤٥٠ ملليجرام ماغنسيوم .

حوالي ١١ ملليجرام فيتامين (B) .

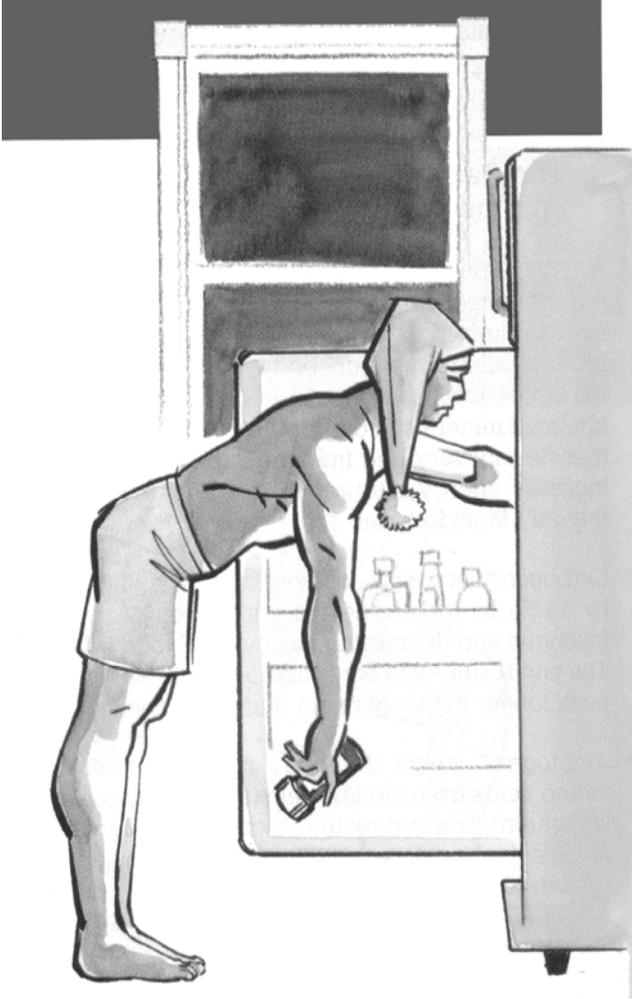
* لماذا ؟

لاعبى بناء الأجسام والرياضيين الآخرين ينقص لديهم العديد من المعادن خاصة الزنك والمغنسيوم .

التدريب يزيد حاجة الجسم من هذه المعادن ، حيث أن الجسم معرض لفقدانهم من خلال العرق (وبالتالي يحدث نقص كبير لهم) .

تناول منتج (ZMA) يساعد على منع بعض هذه التأثيرات الناتجة عن التدريب العالي الكثافة ، بالإضافة إلى أنه يعزز الهرمونات المنشطة مثل (هرمون التيستوستيرون) و (هرمون الأنسولين) (GROWTH FACTOR – I) ، بالإضافة إلى أنه يمكن أن يحسن النوم (ZMA) يعمل بشكل مؤثر على معدة فارغة لذلك خذ على الأقل بعد ساعة من تناول أى طعام وعلى الأقل ٣٠ دقيقة قبل الأكل مرة أخرى .

الخطوة السادسة عشرة





* متى أتناول ؟

قبل النوم مباشرة .

* ماذا أتناول ؟

تناول ٤٠ جرام من بروتين الكازين (Casein protein)

* لماذا ؟

بروتين الكازين يهضم ببطء ، لذا فإنه يمد بشكل ثابت بالأحماض الأمينية للعضلات لمدة طويلة أقصاها سبع ساعات .

هذا يجعل منة مكمل غذائي عظيم الفائدة لتناوله قبل النوم مباشرة . يساعد على منع حدوث الهدم السريع أثناء الليل .

يمكنك أن تبقى على الأحماض الأمينية في مجرى الدم لأطول فترة زمنية ليقلل احتمال سحب جسمك للأحماض الأمينية من كتلتك العضلية .



أدوات نجاحك



كي تعيش باستخدام المكملات الغذائية لدعم نموك العضلي ، أنت تحتاج إلى المكملات الغذائية السليمة ، بالإضافة إلى ذلك أنت تحتاج إلى الأدوات التي ستساعدك على النجاح .

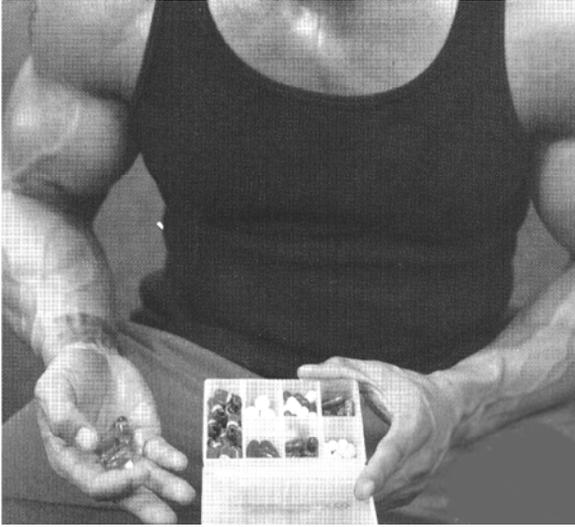
يراعى شراء هذه الضروريات (لبناء الأجسام) :

١- الهزاز (SHAKER)

للاعب بناء الأجسام يحتاج للبروتين ، ويجب أن لا يكون متكتلاً عند تناوله ، بل يكون مخلوطاً بشكل جيد كي يتم تناوله والاستفادة منه وأفضل أنواع الهزازات لها مصفاة للخروج وغطاء قابل للفصل والتنظيف بشكل سهل .



٢ - منظم الحبة (PILL ORGANIZER)



هذا سيساعدك لتنظيم مواعيد الأحماض الأمينية والكبسولات أو الأقراص الأخرى في محتوى واحد (خانة واحدة) حتى يسهل عليك تناوله في أي وقت وفي أي مكان .

٣ - شنطة صغيرة تضم كل محتوياتك



يمكنك استخدامها لحمل (المكملات الغذائية) على شكل مساحيق (بودرة) مثل الكرياتين والجلوتامين والأرجينين و..... إذا اشترت أحجام كبيرة من هذه الأنواع للتوفير في السعر يمكنك أن تنقل البعض من كل منهم في محتويات أصغر ليسهل حملها في الشنطة والذهاب بها إلى أي مكان .

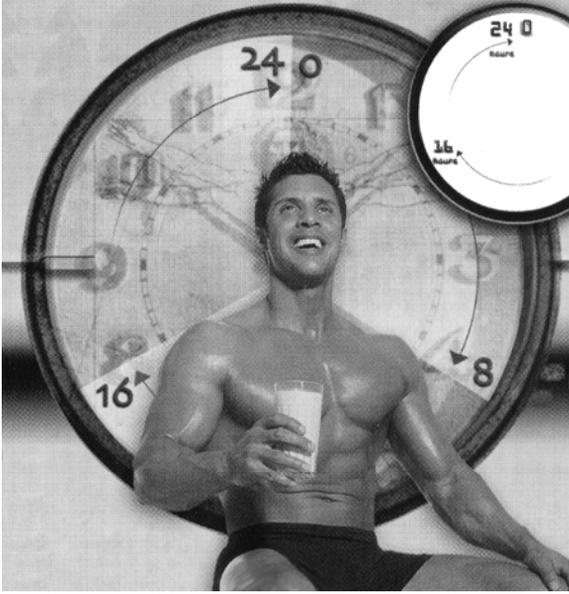
٤ - مبرد

معظم الأشياء في اللائحة السابقة لا تحتاج لحفظها باردة ، ولكن المبرد الصغير سيسمح لك بوضع الـ (SHAKER) الموضوع فيه البروتين كي يظل بارداً . وهو عبارة عن نوع من الغطاء يوضع فيه الـ (SHAKER) لحفظ درجة حرارته الباردة .

(وبهذا لن تكون في حاجة إلى القلق لأنك سهلت على نفسك الكثير من العناء والتفكير كثيراً في كل شيء) .



عيش مثل الساعة المنتظمة



إذا أتبعت هذه الخطة لاستعمال المكملات الغذائية ، يجب عليك أن تتدرب بقوة حتى تكون قادراً على بناء الكتل العضلية .
أظن أنني وضعت شكل وشروط مشددة من حيث التوقيات وكثرة أنواع المكملات الغذائية المستخدمة .

ولكن إذا أردت أن تبني كتل عضلية رائعة أو بمعنى آخر كالتى تحلم بها طول

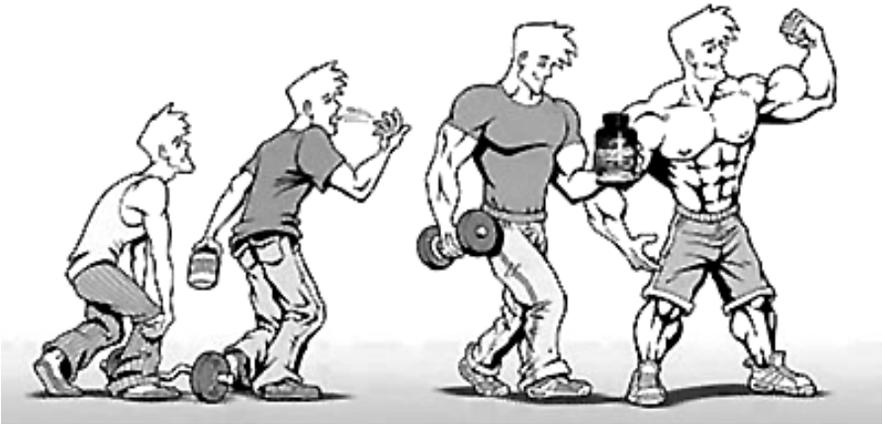


الوقت ، يجب عليك أن تتبع هذه الخطة لأنها ستخدمك بشكل كبير كي تحقق كل أحلامك في رياضة بناء الأجسام .

- * نظم وقتك (مواعيد الاستيقاظ والنوم) .
 - * نظم مواعيد الوجبات والمكملات الغذائية .
 - * نظم مواعيد تدريباتك (وتدريب بقوة وبكثافة) .
 - * نظم مواعيدك الأخرى .
- بعد ذلك لن يسع جسمك إلا النمو بشكل مستمر .

"خطة الـ ٢٤ ساعة"

الشكل السوبر (للبطولة)



ماذا؟	متى؟
<p>تناول ٢٠ جرام من مصل اللبن الـ (Whey protein) مخلوط بالماء .</p>	<p>الخطوة الأولى بعد الاستيقاظ مباشرة .</p>
<p>*****</p> <p>تناول ٣ - ٥ جرام من الأرجينين . تناول ٥ جرام من الجلوتامين . تناول ٥ جرام من الأحماض الأمينية ذات السلاسل المتشعبة (BCAA s) .</p>	<p>الخطوة الثانية بعد ٢٠ - ٣٠ دقيقة من تناولك الـ (whey protein) .</p>
<p>*****</p> <p>تناول الفيتامينات المتعددة والمعادن المتعددة بالإضافة إلى ٥٠٠ - ١٠٠٠ ملليجرام من فيتامين C . ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين E . ١٠٠٠ ملليجرام من الكالسيوم . ٢ - ٣ جرام زيت السمك .</p>	<p>الخطوة الثالثة وجبة الإفطار .</p>
<p>*****</p> <p>تناول ١.٥ جرام من الـ - كارنتين .</p> <p>*****</p>	<p>الخطوة الرابعة بعد ساعة من تناول وجبة الإفطار .</p>

الخطوة الخامسة

تناول ٢٠ - ٤٠ جرام من بروتين الكازين
(Casein protein) .

منتصف النهار بعد
ساعتين تقريباً من
تناول الإفطار وعلى
الأقل ساعة قبل تناول
وجبة الغداء .

تناول الكثير من الغذاء المحتوى على البروتينات .

تناول ١.٥ جرام من ال - كارنتين .

الخطوة السادسة

وجبة الغداء .

الخطوة السابعة

بعد العصر (حوالي بعد
ساعة تقريباً من تناول
الغداء) .

تناول من ٢٠٠ - ٤٠٠ ملليجرام من الكافيين .

الخطوة الثامنة

ساعة أو ساعتين قبل
التمرين .

الخطوة التاسعة

تناول ٢٥٠ - ٥٠٠ ملليجرام من التريبيليس
تيراستيرس .

قبل ساعة من
التمرين .

الخطوة العاشرة

٣٠ دقيقة قبل

التمرين .

الخطوة الحادية عشرة

قبل التمرين مباشرة .

الخطوة الثانية عشرة

بعد التمرين مباشرة .

الخطوة الثالثة عشرة

٣٠ دقيقة بعد

التمرين .

تناول ٣ - ٥ جرام من الأرجينين .

٥ جرام جلوتامين .

٥ جرام (BCAAs) .

تناول ٢٠ جرام من مصّل اللبن

الـ (whey protein) .

تناول ٤٠ جرام من الكربوهيدرات .

٣ - ٥ جرام كرياتين .

٥٠٠ ملليجرام من (ALA) .

تناول ٥ جرام جلوتامين .

٥ جرام من (BCAAs) .

تناول ٤٠ - ٥٠ جرام من مصّل اللبن

الـ (whey protein) .

تناول ٦٠ - ١٠٠ جرام كربوهيدرات بسيطة .

٣ - ٥ جرام من الكرياتين .

٥٠٠ ملليجرام من (ALA) .

الخطوة الرابعة عشرة

وجبة العشاء .

الخطوة الخامسة عشرة

٣٠ دقيقة قبل النوم .

الخطوة السادسة عشرة

قبل النوم مباشرة .

- الفيتامينات المتعددة / المعادن المتعددة .
- ٥٠٠ - ١٠٠٠ ملليجرام فيتامين (C) .
- ٢ - ٣ جرام من زيت السمك .

تناول منتج (ZMA)

الذي يحتوي بشكل نموذجي على :

- ٣٠ جرام زنك .
- ٤٥٠ ملليجرام ماغنسيوم .
- حوالي ١١ ملليجرام فيتامين B6 .

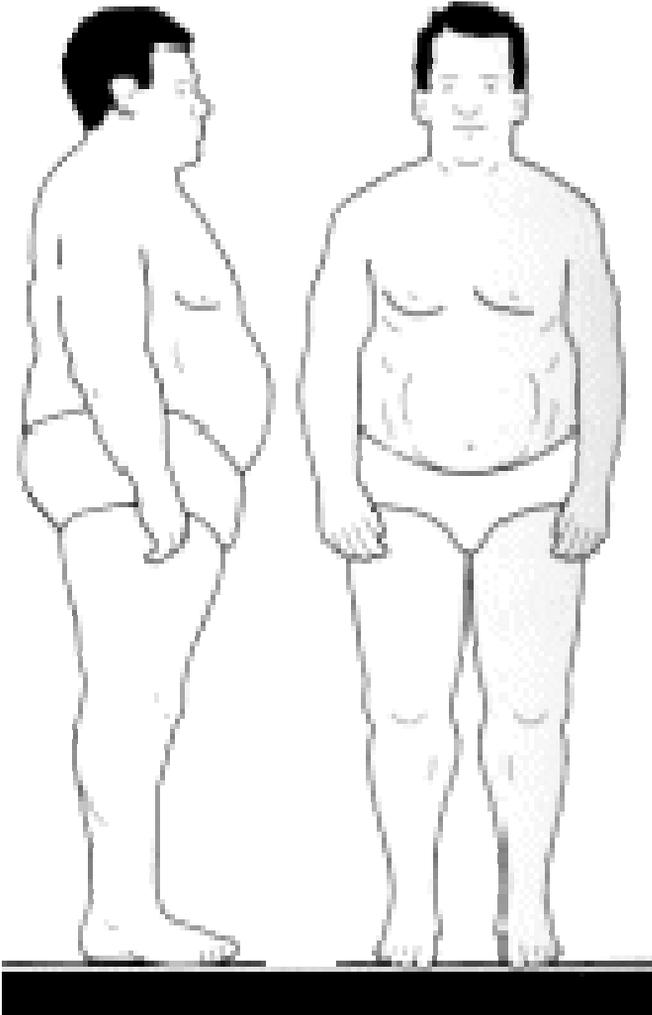
تناول ٤٠ جرام من بروتين الكازيين .

أشكال أخرى مختلفة

لـ "خطة الـ ٢٤ ساعة"

حسب هدفك واحتياجك وإمكانياتك

الجسم الزائد في الوزن (سمين)



(١) إذا كان جسمك زائد و (تريد بناء)

بإمكانيات مادية متوسطة كالتالي

- (١) مصل اللبن أيزوليت .
- (٢) الأحماض الأمينية ذات السلاسل المتشعبة (BCAAs) .
- (٣) كافيين . (ممكن كوب من القهوة) .
- (٤) الفيتامينات المتعددة والمعادن المتعددة . (ممكن سلطة متعددة الأنواع) .
- (٥) زيت السمك .
- (٦) الكارنتين .
- (٧) التريبيلس تيراستيرس .

ماذا؟	متى؟
<p>تناول ٢٠ جرام من مصّل اللبّن أيزوليت مخلوط بالماء .</p>	<p>الخطوة الأولى بعد الاستيقاظ مباشرة .</p>
<p>*****</p> <p>تناول ٥ جرام من الأحماض الأمينية ذات السلاسل المتشعبة (BCAA s) .</p>	<p>الخطوة الثانية بعد ٢٠ - ٣٠ دقيقة من تناولك الـ (whey protein) .</p>
<p>*****</p> <p>تناول الفيتامينات المتعددة والمعادن المتعددة بالإضافة إلى</p> <ul style="list-style-type: none"> . ٥٠٠ - ١٠٠٠ ملليجرام من فيتامين C . ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين E . ١٠٠٠ ملليجرام من الكالسيوم . ٢ - ٣ جرام زيت السمك . 	<p>الخطوة الثالثة وجبة الإفطار .</p>
<p>*****</p> <p>تناول ١.٥ جرام من الـ - كارنتين .</p>	<p>الخطوة الرابعة بعد ساعة من تناول وجبة الإفطار .</p>
<p>*****</p> <p>تناول الكثير من الغذاء المحتوى على البروتينات .</p> <p>*****</p>	<p>الخطوة الخامسة وجبة الغذاء .</p>

الخطوة السادسة

بعد العصر (حوالي بعد ساعة تقريباً من تناول الغداء) .

الخطوة السابعة

ساعة أو ساعتين قبل التمرين .

الخطوة الثامنة

قبل ساعة من التمرين .

الخطوة التاسعة

٣٠ دقيقة قبل التمرين .

الخطوة العاشرة

قبل التمرين مباشرة .

الخطوة الحادية عشرة

بعد التمرين مباشرة .

تناول ١.٥ جرام من ال - كارنتين .

تناول من ٢٠٠ - ٤٠٠ ملليجرام من الكافيين .

تناول ٢٥٠ - ٥٠٠ ملليجرام من التريبيليس تيراستيرس .

٥ جرام (BCAAs) .

تناول ٢٠ جرام من مصل اللبن أيزوليت مخلوط بالماء .

٥ جرام من (BCAAs) .

الخطوة الثانية عشرة

٣٠ دقيقة بعد

التمرين .

تناول ٢٠ جرام من مصّل اللبّن أيزوليت مخلوط
بالماء .

(وإذا أمكن ممكن زيادته لـ ٤٠ جرام من مصّل اللبّن
أيزوليت) .

الفيتامينات المتعددة / المعادن المتعددة .

٥٠٠ - ١٠٠٠ ملليجرام فيتامين (C) .

٢ - ٣ جرام من زيت السمك .

الخطوة الثالثة عشرة

وجبة العشاء .

(٢) إذا كان جسمك زائد و (تريد بناء)

بإمكانيات مادية قليلة كالتالي

- (١) مصل اللبن أيزوليت .
- (٢) كافيين . (كوب من القهوة) .
- (٣) الفيتامينات المتعددة والمعادن المتعددة . (سلاطة متعددة الأنواع) .
- (٤) زيت السمك (إن أمكن ذلك) .

ماذا؟	متى؟
<p>تناول ٢٠ جرام من مصّل اللبن أيزوليت مخلوط بالماء .</p>	<p>الخطوة الأولى بعد الاستيقاظ مباشرة .</p>
<p>*****</p> <p>تناول الفيتامينات المتعددة والمعادن المتعددة بالإضافة إلى</p> <p>٥٠٠ - ١٠٠٠ ملليجرام من فيتامين C .</p> <p>٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين E .</p> <p>١٠٠٠ ملليجرام من الكالسيوم .</p> <p>٢ - ٣ جرام زيت السمك .</p>	<p>الخطوة الثانية وجبة الإفطار .</p> <p>الخطوة الثالثة وجبة الغداء .</p>
<p>*****</p> <p>تناول الكثير من الغذاء المحتوي على البروتينات .</p> <p>*****</p> <p>تناول من ٢٠٠ - ٤٠٠ ملليجرام من الكافيين .</p>	<p>الخطوة الرابعة ساعة أو ساعتين قبل التمرين .</p>
<p>*****</p> <p>تناول ٢٠ جرام من مصّل اللبن أيزوليت مخلوط بالماء .</p>	<p>الخطوة الخامسة قبل التمرين مباشرة .</p>

الخطوة السادسة

بعد التمرين مباشرة .

أو

٣٠ دقيقة بعد

التمرين .

الخطوة السابعة

وجبة العشاء .

تناول ٢٠ جرام من مصّل اللبّن أيزوليت مخلوط

بالماء .

(وإذا أمكن ممكن زيادته لـ ٤٠ جرام من مصّل اللبّن

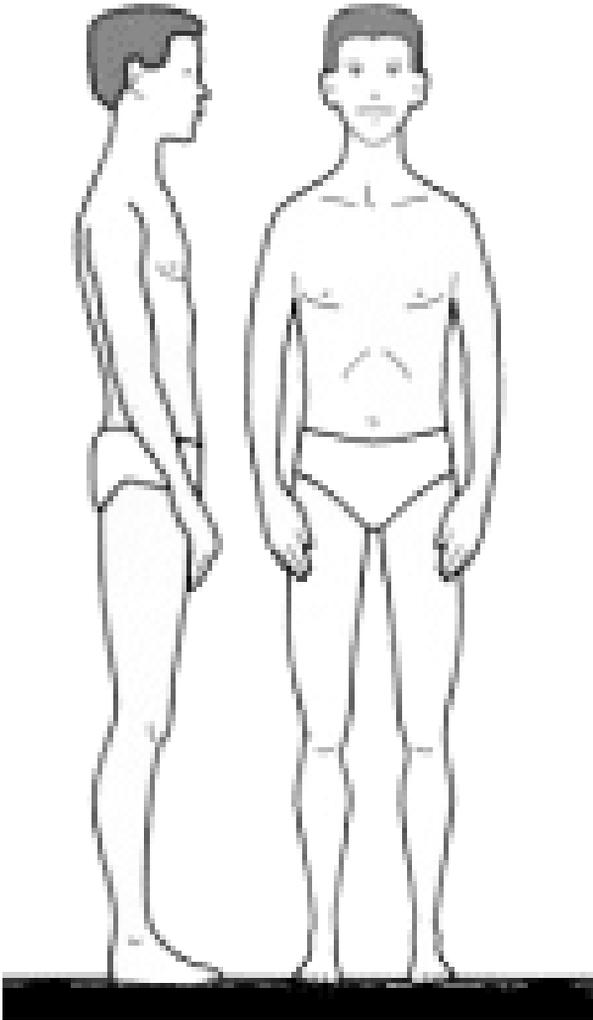
أيزوليت) .

الفيتامينات المتعددة / المعادن المتعددة .

٥٠٠ - ١٠٠٠ ملليجرام فيتامين (C) .

٢ - ٣ جرام من زيت السمك .

الجسم النحيف



(١) إذا كان جسمك نحيف و (تريد بناء)

بإمكانيات مادية متوسطة كالتالي

- ١) مصّل اللبن الـ (Whey protein) .
- ٢) الأحماض الأمينية ذات السلاسل المتشعبة (BCAA s) .
- ٣) كافيين . (ممكن كوب من القهوة) .
- ٤) الفيتامينات المتعددة والمعادن المتعددة . (ممكن سلاطة متعددة الأنواع) .
- ٥) زيت السمك .
- ٦) كرياتين .
- ٧) التريبيلس تيراستيرس .

ماذا؟	متى؟
<p>تناول ٢٠ جرام من مصل اللبن الـ (Whey protein) مخلوط بالماء .</p>	<p>الخطوة الأولى بعد الاستيقاظ مباشرة .</p>
<p>*****</p> <p>تناول ٥ جرام من الأحماض الأمينية ذات السلاسل المتشعبة (BCAA s) .</p>	<p>الخطوة الثانية بعد ٢٠ - ٣٠ دقيقة من تناولك الـ (whey protein) .</p>
<p>*****</p> <p>تناول الفيتامينات المتعددة والمعادن المتعددة بالإضافة إلى</p> <p>٥٠٠ - ١٠٠٠ ملليجرام من فيتامين C . ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين E . ١٠٠٠ ملليجرام من الكالسيوم . ٢ - ٣ جرام زيت السمك .</p>	<p>الخطوة الثالثة وجبة الإفطار .</p>
<p>*****</p> <p>تناول الكثير من الغذاء المحتوى على البروتينات .</p> <p>*****</p>	<p>الخطوة الرابعة وجبة الغذاء .</p>

الخطوة الخامسة

ساعة أو ساعتين قبل
التمرين .
تناول من ٢٠٠ - ٤٠٠ ملليجرام من الكافيين .

الخطوة السادسة

قبل ساعة من
التمرين .
تناول ٢٥٠ - ٥٠٠ ملليجرام من التريببليس
تيراستيرس .

الخطوة السابعة

٣٠ دقيقة قبل
التمرين .
٥ جرام (BCAAs) .

الخطوة الثامنة

قبل التمرين مباشرة .
تناول ٢٠ جرام من مصّل اللبن
الـ (whey protein) .
تناول ٤٠ جرام من الكربوهيدرات .
٣ - ٥ جرام كرياتين .

الخطوة التاسعة

بعد التمرين مباشرة .
٥ جرام من (BCAAs) .

الخطوة العاشرة

٣٠ دقيقة بعد

التمرين .

تناول ٢٠ جرام من مصّل اللبّن

الـ (whey protein) .

ولكن يفضّل زيادتها إن أمكنك ذلك كالتالي :

تناول ٤٠ - ٥٠ جرام من مصّل اللبّن

الـ (whey protein) .

تناول ٦٠ - ١٠٠ جرام كربوهيدرات بسيطة .

٣ - ٥ جرام من الكرياتين .

الفيتامينات المتعددة / المعادن المتعددة .

٥٠٠ - ١٠٠٠ ملليجرام فيتامين (C) .

٢ - ٣ جرام من زيت السمك .

الخطوة الحادية عشرة

وجبة العشاء .

(٢) إذا كان جسمك نحيف و (تريد بناء)

بإمكانيات مادية قليلة كالتالي

(الاقتراح الأول)

- ١) مصّل اللبن الـ (Whey protein) .
- ٢) كافيين . (كوب من القهوة) .
- ٣) الفيتامينات المتعددة والمعادن المتعددة . (سلاطة متعددة الأنواع) .
- ٤) زيت السمك (إن أمكن ذلك) .

ماذا؟	متى؟
<p>تناول ٢٠ جرام من مصّل اللبن الـ (whey protein) .</p>	<p>الخطوة الأولى بعد الاستيقاظ مباشرة .</p>
<p>*****</p> <p>تناول الفيتامينات المتعددة والمعادن المتعددة بالإضافة إلى</p> <p>٥٠٠ - ١٠٠٠ ملليجرام من فيتامين C . ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين E . ١٠٠٠ ملليجرام من الكالسيوم . ٢ - ٣ جرام زيت السمك .</p>	<p>الخطوة الثانية وجبة الإفطار .</p>
<p>*****</p> <p>تناول الكثير من الغذاء المحتوى على البروتينات.</p>	<p>الخطوة الثالثة وجبة الغذاء .</p>
<p>*****</p> <p>تناول من ٢٠٠ - ٤٠٠ ملليجرام من الكافيين .</p>	<p>الخطوة الرابعة ساعة أو ساعتين قبل التمرين .</p>
<p>*****</p> <p>تناول ٢٠ جرام من مصّل اللبن الـ (whey protein) .</p> <p>*****</p>	<p>الخطوة الخامسة قبل التمرين مباشرة .</p>

الخطوة السادسة

بعد التمرين مباشرة .

تناول ٢٠ جرام من مصّل اللبّن

الـ (whey protein) .

(وإذا أمكن ممكن زيادته لـ ٤٠ جرام من مصّل اللبّن

الـ (whey protein) .

الفيتامينات المتعددة / المعادن المتعددة .

٥٠٠ - ١٠٠٠ ملليجرام فيتامين (C) .

٢ - ٣ جرام من زيت السمك .

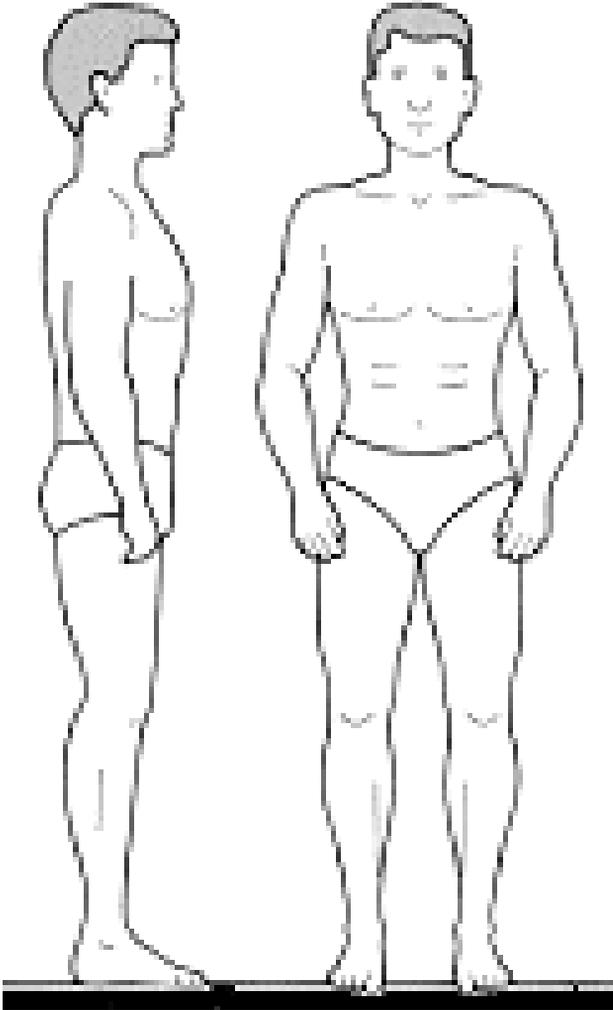
الخطوة السابعة

وجبة العشاء .

(الاقتراح الثاني)

شراء أي نوع جيد أحماض أمينية (Amino Acid) وإتباع الجرعات المدونة على المنتج .

الجسم العضلي



(١) إذا كان جسمك عضلي و(تريد بناء)

بإمكانيات مادية متوسطة كالتالي

- ١) مصل اللبن الـ (Whey protein) .
- ٢) الأحماض الأمينية ذات السلاسل المتشعبة (BCAA s) .
- ٣) كافيين . (ممكن كوب من القهوة) .
- ٤) الفيتامينات المتعددة والمعادن المتعددة . (ممكن سلاطة متعددة الأنواع) .
- ٥) زيت السمك .
- ٦) كرياتين .

ماذا؟	متى؟
<p>تناول ٢٠ جرام من مصل اللبن الـ (Whey protein) مخلوط بالماء .</p>	<p>الخطوة الأولى بعد الاستيقاظ مباشرة .</p>
<p>تناول ٥ جرام من الأحماض الأمينية ذات السلاسل المتشعبة (BCAA s) .</p>	<p>الخطوة الثانية بعد ٢٠ - ٣٠ دقيقة من تناولك الـ (whey protein) .</p>
<p>تناول الفيتامينات المتعددة والمعادن المتعددة بالإضافة إلى</p> <ul style="list-style-type: none"> ٥٠٠ - ١٠٠٠ ملليجرام من فيتامين C . ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين E . ١٠٠٠ ملليجرام من الكالسيوم . ٢ - ٣ جرام زيت السمك . 	<p>الخطوة الثالثة وجبة الإفطار .</p>
<p>تناول الكثير من الغذاء المحتوى على البروتينات .</p>	<p>الخطوة الرابعة وجبة الغذاء .</p>
<p>تناول من ٢٠٠ - ٤٠٠ ملليجرام من الكافيين .</p>	<p>الخطوة الخامسة ساعة أو ساعتين قبل التمرين .</p>

الخطوة السادسة

٣٠ دقيقة قبل
التمرين .

الخطوة السابعة

قبل التمرين مباشرة .

الخطوة الثامنة

بعد التمرين مباشرة .

الخطوة التاسعة

٣٠ دقيقة بعد
التمرين .

تناول ٥ جرام (BCAAs) .

تناول ٢٠ جرام من مصّل اللبّن

الـ (whey protein) .

تناول ٤٠ جرام من الكربوهيدرات .

٣ - ٥ جرام كرياتين .

تناول ٥ جرام من (BCAAs) .

تناول ٢٠ جرام من مصّل اللبّن

الـ (whey protein) .

ولكن يفضل زيادتها إن أمكنك ذلك كالتالي :

تناول ٤٠ - ٥٠ جرام من مصّل اللبّن

الـ (whey protein) .

تناول ٦٠ - ١٠٠ جرام كربوهيدرات بسيطة .

٣ - ٥ جرام من الكرياتين .

الخطوة العاشرة

وجبة العشاء .

- . الفيتامينات المتعددة / المعادن المتعددة .
- . ٥٠٠ - ١٠٠٠ ملليجرام فيتامين (C) .
- . ٢ - ٣ جرام من زيت السمك .

(٢) إذا كان جسمك عضلي و(تريد بناء)

بإمكانيات مادية قليلة كالتالي

(الاقتراح الأول)

- ١) مصّل اللبّن الـ (Whey protein) .
- ٢) كافيين . (كوب من القهوة) .
- ٣) الفيتامينات المتعددة والمعادن المتعددة . (سلاطة متعددة الأنواع) .
- ٤) زيت السمك (إن أمكن ذلك) .

ماذا؟	متى؟
<p>تناول ٢٠ جرام من مصّل اللبن الـ (whey protein) .</p> <p>*****</p> <p>تناول الفيتامينات المتعددة والمعادن المتعددة بالإضافة إلى</p> <p>٥٠٠ - ١٠٠٠ ملليجرام من فيتامين C . ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين E . ١٠٠٠ ملليجرام من الكالسيوم . ٢ - ٣ جرام زيت السمك .</p>	<p>الخطوة الأولى بعد الاستيقاظ مباشرة .</p> <p>الخطوة الثانية وجبة الإفطار .</p>
<p>*****</p> <p>تناول الكثير من الغذاء المحتوي على البروتينات .</p> <p>*****</p> <p>تناول من ٢٠٠ - ٤٠٠ ملليجرام من الكافيين .</p> <p>*****</p>	<p>الخطوة الثالثة وجبة الغذاء .</p> <p>الخطوة الرابعة ساعة أو ساعتين قبل التمرين .</p>
<p>*****</p> <p>تناول ٢٠ جرام من مصّل اللبن الـ (whey protein) .</p> <p>*****</p>	<p>الخطوة الخامسة قبل التمرين مباشرة .</p>

الخطوة السادسة

بعد التمرين مباشرة .

تناول ٢٠ جرام من مصّل اللبّن

الـ (whey protein) .

(وإذا أمكن ممكن زيادته لـ ٤٠ جرام من مصّل اللبّن

الـ (whey protein) .

الفيتامينات المتعددة / المعادن المتعددة .

٥٠٠ - ١٠٠٠ ملليجرام فيتامين (C) .

٢ - ٣ جرام من زيت السمك .

الخطوة السابعة

وجبة العشاء .

(الاقتراح الثاني)

شراء أي نوع جيد أحماض أمينية (Amino Acid) وإتباع الجرعات المدونة على المنتج .

