

كسب الوزن من خلال تناول الطعام

إذا كنت شخصا يحاول زيادة الوزن عن طريق رفع الأوزان في صالة الألعاب الرياضية، فاحرص أنه من المهم تغيير طريقة تناولك للطعام أيضا. النظام الغذائي الخاص بك هو أمر حاسم لإعطائك البروتين والسعرات الحرارية التي تحتاج إليها لبناء العضلات. تغيير طريقة تناول الطعام وممارسة الرياضة يمكن أن يساعدك أيضا على اكتساب العضلات بسرعة أكبر. ومع ذلك، لا تتوقع أن ترى النتائج بين عشية وضحاها لأن هذا قد يستغرق بضعة أسابيع.

تناول أكثر من ثلاث وجبات يوميا: إذا كانت لديك بطبيعة الحال عملية تمثيل غذائي سريعة بالفعل، تناول ثلاث وجبات يوميا، بغض النظر عن ما قد تكون مكونة من، لن يساعدك على اكتساب الوزن. يحرق جسمك السعرات الحرارية بسرعة، لذلك تحتاج إلى إطعامه أكثر مما يمكن أن يحرقه على الفور. وهذا يعني تناول الطعام ليس فقط عندما تكون جائعا، ولكن على مدار اليوم. اهدف إلى تناول خمس وجبات يوميا لزيادة الوزن.

تناول الكثير من السعرات الحرارية في كل وجبة: تناول فقط خمسة وجبات صغيرة منخفضة السعرات الحرارية لن تفيدك؛ يجب أن تكون كبيرة وغنية بالسعرات الحرارية. قم بتناول كميات كبيرة من اللحوم والخضار والكربوهيدرات. تناول هذا الكم الهائل من الطعام لن يشعرك بالراحة، ولكن هذه هي أفضل وسيلة لزيادة الوزن بسرعة.

تمسك بالأطعمة الكاملة المحملة بالمغذيات: للحصول على وزن صحي، تناول الطعام المغذي. في حين يمكنك بسهولة اكتساب الوزن عن طريق شرب المشروبات الغازية السكرية وتناول البيتزا كل يوم، هذا يمكن أن يحطم عملية التمثيل الغذائي الخاصة بك ويجعلك تكسب الدهون بدلا من العضلات.

ركز على البروتين، الدهون، والكربوهيدرات: هذه هي المغذيات الثلاثة الرئيسية التي سوف تساعدك على اكتساب الوزن، إنك بحاجة الى الكثير من كلها للبقاء في صحة جيدة. ركز على دمج البروتين، الدهون، والكربوهيدرات في كل وجبة تأكلها حتى يبقى نظامك الغذائي متوازنا.

تأكد من شرب الكثير من الماء: يساعد الماء جسمك على هضم البروتين الإضافي والسعرات الحرارية التي تتناولها. اشرب الكثير من الماء

مع كل وجبة لتتجنب جفاف الجسم. لأنك سوف تمارس الرياضة أكثر لكسب العضلات، اهدف إلى أن تشرب عشرة أكواب من الماء كل يوم.