

# كيف تحصلين على جسم صيفي في أربعة أسابيع

اقترب الصيف. لذا ، إذا كنت بحاجة إلى خطة تدريب فعالة للغاية لتتحول إلى شكل جسم الشاطئ ، فأنت في المكان الصحيح. تم تصميم هذه الخطة التي مدتها أربعة أسابيع لتقديم أقصى قدر من الضجة لظهرك. تحقيقًا لهذه الغاية ، يتم تقسيمها إلى "كتلتين" بطول أسبوعين: ستضع الكتلة الأولى أسس عضلات أكبر وأقوى وتبدأ عملية تجريد الدهون ، في حين أن الكتلة الثانية عبارة عن هجوم شامل على الحديد لإجبارك لإضافة كتلة عضلية صلبة نحيفة مع حرق ما تبقى من مخزون الدهون في الجسم للحصول على الطاقة. باختصار ، سوف يغير بشكل كبير مظهرك - وشعورك - بدون ارتداء قميصك.

## نصائح حول أسلوب الحياة

ساعد جسمك على إضافة أقصى قدر من العضلات أثناء حرق أكبر قدر ممكن من دهون البطن من خلال تبني هذه العادات الأربع الأفضل للجسم.



## قم بشرب المزيد

هذا هو الماء. لقد ثبت بشكل متكرر أن الحفاظ على رطوبة الجسم يحسن الأداء الجسدي والعقلي. توصلت الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين شربوا المزيد من الماء شعروا بإرهاق أقل ، وكان لديهم تركيز أفضل وتمتعوا بتحسين الحالة المزاجية - وكلها عوامل تعزز الشعور بالرفاهية. استهدف الحصول على لترين على الأقل يوميًا ، واحمل معك زجاجة ماء حتى يسهل عليك الشرب طوال اليوم.



## كن يقظًا

يمكن أن يؤدي التركيز على ما يحدث في الوقت الحالي إلى خفض مستويات التوتر لديك وتحسين الحافز. إذا كنت جديدًا على اليقظة الذهنية ، فابدأ بمزيد من اليقظة في أوقات الوجبات. كل هذا يعني تناول وجبات الطعام بعيدًا عن التلفاز والهاتف وغير ذلك من مصادر الإلهاء ، بحيث تركز على فعل الأكل وكيف تشعر به. سيجعلك هذا أكثر وعيًا بما تضعه في جسمك ويمنع الإفراط في تناول الطعام.

## أكل الخضروات الخاصة بك

إن تناول المزيد من الخضار هو أهم عادة يجب تبنيها من أجل صحة أفضل. الخضروات مليئة بالفيتامينات والمعادن والألياف ومركبات أخرى مثل المواد الكيميائية النباتية التي لها العديد من الصفات المعززة للصحة. تناول حصتين بحجم قبضة اليد من الخضار مع كل وجبة ، جنبًا إلى جنب مع جزء بحجم راحة اليد من البروتين عالي الجودة ، وستقوم بتحويل جسمك بشكل أسرع مما كنت تعتقد أنه ممكن.

## النوم بشكل أعمق

النوم الجيد ضروري لبناء العضلات والنحافة ، لذا ضع هاتفك والكمبيوتر المحمول للنوم قبل 45 دقيقة على الأقل من الذهاب إلى الفراش لتحسين فرصك في النوم والاستمرار في النوم. تبعث هذه الشاشات الضوء الأزرق ، وهو نفس الطول الموجي لضوء الفجر ، وبالتالي يفسره دماغك على أنه إشارة إلى أن الوقت قد حان للاستيقاظ والنشاط. قم بإيقاف تشغيل جميع شاشاتك ، ثم قم بتشغيلها.

## كيفية الاحماء لهذه التدريبات

إذا كنت تتطلع إلى إجراء تغييرات كبيرة على جسمك في فترة زمنية قصيرة ، فأنت بحاجة إلى تحقيق أقصى استفادة من كل تمرين ، وهذا يعني أن تكون مستعدًا للمضي قدمًا من البداية. إذا تخطيت الإحماء ، فلن يكون الأمر كذلك ، وستضيع أول مجموعتين من مجموعتك في النهوض بالسرعة ، أو المخاطرة بالإصابة من خلال بذل كل جهد من بداية الوقوف.

إن أخذ بضع دقائق للإحماء قبل كل تمرين سيضمن لك إطلاق النار على جميع الأسطوانات - ولكن يجب أن يكون النوع الصحيح من الإحماء. نعلم ذلك أنه يجب أن يكون خاصًا بالتمرين الذي أنت على وشك القيام به والعضلات التي توشك على استخدامها.

ابدأ بالتمدد الديناميكي (احتفظ بالأشياء الثابتة لاستخدامها لاحقًا) باستخدام روتين الإحماء القصير هذا لتهيئة جميع المفاصل

والعضلات الرئيسية التي ستحتاجها لرفع الأثقال. ثم انتقل إلى جولة أو اثنتين من التمارين التي توشك على القيام بها في التمرين الصحيح ، ولكن باستخدام القليل من الوزن أو بدون وزن. هذه طريقة رائعة لإعداد جسمك لأداء تلك الرفع بوزن اختبار - طريقة تجعل الممثلين النهائيين لكل مجموعة تحديًا.