

سوزاندن چربی و عضله سازی با هم!

اگر به یک سالن ورزشی بروید و از کسانی که آن جا ورزش می کنند بپرسید که هدفشان از ورزش کردن چیست، اکثر آن ها می گویند که می خواهند چربی های اضافی بدنشان را بسوزانند و توده عضلانی بدنشان را بیشتر کنند.

برای خیلی ها رسیدن به این هدف غیر ممکن می نماید و به نظرشان امکان ندارد که هم بتوانند **چربی** بسوزانند و هم توده عضلانی شان افزایش یابد.

بسیاری از افراد از متخصصان تغذیه و کارشناسان ورزش و بدن سازی سوال می کنند که چطور می توانند در عین سوزاندن چربی های اضافی، عضله هم بسازند و آیا اصلاً این کار ممکن است؟

همه ی افرادی که تصمیم دارند وزن کم کنند و چربی های اضافی بدنشان را بسوزانند، می خواهند توده ی عضلانی شان هم افزایش یابد و تقریباً کسی وجود ندارد که فقط بخواهد چربی بسوزاند.

بر خلاف تصور بسیاری از مردم رسیدن به این هدف، یعنی سوزاندن چربی اضافی و افزایش توده عضلانی امکان پذیر است و با دانستن روش آن می توان این هدف را محقق کرد. در این جا درباره ی چگونگی رسیدن به این هدف می خوانید.

شما برای این که چربی های اضافی بدن تان را بسوزانید باید زیاد ورزش کنید، **غذاهای کم چرب** و کم کالری بخورید و با وزنه ها کار کنید.

حالا برای این که توده ی عضلانی بدن تان را افزایش دهید و به اصطلاح عضله در بیاورید، باید چکار کنید؟ پاسخ ساده است؛ باید غذاهایی حاوی **کربوهیدرات** و چربی و کالری بیشتر بخورید و باز هم با وزنه

ها کار کنید.

در یک مرحله وزن تان را افزایش می دهید، سباز بدن تان را بالا می برید و بر توده ی عضلانی تان می افزایید و در مرحله دیگر از حجم چربی های بدن تان می کاهید.

می بینید که این دو روش کاملاً در تضاد با یکدیگر هستند. تلاش برای سوزاندن چربی ها و افزایش توده عضلانی به طور هم زمان، مثل این است که شما بخواهید هم زمان هم بنشینید و هم بایستید. به همین علت بسیاری از افرادی که سعی می کنند به این هدف برسند به نتیجه نمی رسند و خیلی زود دست از تلاش می کشند. بنابراین چطور می توان این هدف را محقق کرد؟

شما نمی توانید این دو کار را هم زمان انجام دهید و برای رسیدن به هر دو هدف باید این کارها را در دو مرحله انجام دهید، نه به طور هم زمان.

به عبارت دیگر، شما در یک مرحله وزن تان را افزایش می دهید، سباز بدن تان را بالا می برید و بر توده ی عضلانی تان می افزایید و در مرحله دیگر از حجم چربی های بدن تان می کاهید.

مرحله اول شامل

یک رژیم غذایی پُر کالری و سرشار از [پروتئین](#)، کربوهیدرات، اندکی چربی ([چربی های خوب](#))، نه چیزهایی مانند

[جیس](#)

و

[سبب زمینی سرخ کرده](#)

(و کار با وزنه ها است. این مرحله معمولاً در زمستان بهتر انجام می شود؛ زیرا هوا سرد شده و بهترین زمان برای اندکی افزودن به چربی بدن است. اشتباه نکنید منظور زیاد چاق شدن نیست، فقط اندکی سبازتان افزایش می یابد.

حالا نوبت مرحله دوم است

که بهتر است در ماه های گرم [تابستان](#) و بهار انجام شود. در این مرحله شما باید میزان کربوهیدرات ها و

[کالری دریافتی](#) تان را اندک اندک کاهش دهید و میزان پروتئین

[چربی](#) مصرفی تان را ثابت نگه دارید (چربی

هایی که خوب هستند باید در برنامه غذایی شما قرار گیرند مانند

[روغن زیتون](#)

، غذاهای حاوی اسیدهای چرب

امگا 3

و

مغزها

ماهی

نیز منبع خوبی برای تامین

پروتئین

است). همچنین لازم است روزهایی که با وزنه ها کار نمی کنید به مدت نیم ساعت تمریناتی مانند

ایروبیک

انجام دهید. در این مرحله شما باید به همان میزانی که در مرحله قبلی با وزنه ها کار می کردید، کار با وزنه ها را ادامه دهید. هدف شما در این مرحله قوی تر شدن نیست، بلکه باید با حفظ همان قدرت قبلی، از حجم چربی های بدن تان بکاهید و چربی های اضافه شده در مرحله ی پیش را بسوزانید.

به عنوان مثال فرض کنید شما 70 کیلوگرم هستید. در مرحله افزایش توده عضلانی که با قدری افزایش وزن همراه است، وزن شما به 85 کیلوگرم می رسد. در مرحله دوم، شما با ورزش و کاهش میزان کالری های دریافتی وزن تان را به 78 کیلوگرم می رسانید. در این حالت 8 کیلوگرم به توده عضلانی شما اضافه شده است.

حال شاید این سوال مطرح شود که از کجا معلوم بتوانیم در مرحله اول به میزان کافی و درست بر توده عضلانی مان اضافه کنیم و در مرحله بعد اضافه وزن مان را درست کاهش دهیم و توده عضلانی به دست آمده را از دست ندهیم؟ پاسخ این سوال هم ساده است. کافی است پیش از شروع هر کدام از این مراحل با متخصص مشورت کنید و دستورات غذایی صحیح و روش های درست و زمان و مقدار انجام تمرینات ورزشی را بیاموزید و مو به مو آن ها را اجرا کنید. هیچ چیز به اندازه ی انجام دستورات علمی و حساب شده ی غذایی و ورزشی نمی تواند شما را به هدف تان برساند. هیچ فرمول یا قرص و کپسول جادویی برای کاهش وزن و

توده عضلانی

وجود ندارد که یک شبه شما را به وزن و اندام دلخواه تان برساند. باید صبور باشید و به طور درست و علمی تلاش کنید.