

طریقه مصرف دمنوش پودر روغن افزایش اشتها

بسیاری از افراد تمایل دارند برا افزایش اشتها و حجم گیری اندام های بدن از پودر های گیاهی یا روغن ها و دمنوش های گیاهی استفاده کنند که عوارض نداشته باشد و هم اینکه صد در صد تضمینی عمل کند. اما کدام یک از پودر های گیاهی موجود در بازار واقعا گیاهی است و برای چاقی مناسب است؟ کدام روغن های گیاهی خوراکی در وزن گیری به شما کمک میکند؟ و کدام دمنوش در افزایش اشتها موثر است؟ با عطاری آنلاین همراه باشید تا تمام پاسخ های شما در این مقاله داده شود.

نکته بسیار مهم و اساسی افزایش وزن این است که اگر میخواهید وزنتان بالاتر برود باید کارلری بیشتری نسبت به آنچه بدنتان روزانه می سوزاند را مصرف کنید. شاید با خود بگویید که من روزانه حجم زیادی غذا مصرف می کنم اما به وزن اضافه نمیشود. در چنین حالتی شما مقدار کالری که روزانه وارد بدنتان میکنید با مقدار کالری که روزانه صرف میکنید یکسان است. به اطلاع عامیانه سوخت ساز بدنتان بالا است. اگر میانگین کالری دریافتی شما از میزان سوزاندن کالری شما کمتر باشد، شما وزن نخواهید گرفت. برای چاق شدن، باید مازاد کالری ایجاد کنید.

اولین پودر که معرفی میکنیم پودر چاقی جوانه گندم است

جوانه گندم یکی از بهترین و موثر ترین پودر های موجود در بازار است که علاوه بر ایجاد چاقی در بدن دارای مواد و املاح مفیدی نیز یزای بدن است که برای تناسب اندام بسیار مفید است. پودر جوانه گندم می تواند یک مکمل بسیار مفید برای تمام سنین باشد.

جالب است بدانید این محصول را می توان به مدل ها مختل استفاده کرد و اصلا منع استفاده و یا اجبار برای استفاده به یک شکل خاص ندارد شما می توانید از آن برای سالاد و یا غذا های روزانه استفاده کنید و لذت ببرید. برای مثال شما هم می توانید آن را به صورت خالی به بلعی هم می توانید در آب میوه و یا آب مخلوط کنید و میل کنید.

اما اصلی ترین روشی که به شما در سریع ترین زمان ممکن پاسخ می دهد استفاده از پودر جوانه گندم به همراه ماست و شیر است. برای مصرف پودر جوانه گندم با ماست کافی است مقدار یک قاشق غذاخوری از این محصول را با یک پیاله ماست (ترجیحا کم چرب) مخلوط کرده و ۱۰ دقیقه بعد از غذا میل کنید. مصرف پودر جوانه گندم با شیر هم دقیقا به شکل آب و آبمیوه میباشد.

ویتامین های موجود در پودر جوانه گندم

از جمله ویتامین هایی که در این پودر وجود دارد می توان به انواع ویتامین های گروه B اشاره کرد. علاوه بر آن این پودر گیاهی دارای نیاسین، تیامین و فولات اشاره کرد که برای سوخت ساز سلول ها بسیار ضروری هستند و با تبدیل شدن به مواد مغذی کربوهیدرات و لیپید ها و گلوکز در سوخت و ساز سلول ها تاثیر شایانی دارند.

پودر پروتئین گیاهی بیوتی فت (beauty fat)

پودر پروتئین گیاهی بیوتی فت مکملی گیاهی و بدون عوارض میباشد و سرشار از پروتئینهای ضروری بدن است و برای ورزشکاران و افرادی مناسب است که به دنبال یک منبع پروتئینی با کیفیت هستند. این

مکمل حاوی مجموعه‌ای از آمینواسیدها و حاوی آنزیم‌های گوارشی، جهت کاهش عوارضی همچون نفخ و تورم، در ناحیه شکم است. این محصول حاوی امگا ۳، ۶، ۹، اسیدهای چرب ضروری، آمینو اسیدهای ضروری، فیبر و آنتی اکسیدان است. این مکمل علاوه بر داشتن ۲۲ گرم پروتئین کاملاً گیاهی، حاوی آنتی اکسیدان، امگا ۳ و ۶، آنزیمهای هضم و بهبود سیستم گوارشی میباشد و همچنین برای افرادی با سیستم گوارشی حساس و افراد آلرژیک به تخم مرغ، شیر و... به منظور تامین نیاز پروتئینی توصیه میگردد.

نحوه ی مصرف پودر بیوتی فت

مصرف این محصول برای هفته اول روزی یکبار و برای هفته دوم به بعد روزی دو بار توصیه می شود بهتر است بین وعده های غذایی خود و هر بار به اندازه یک اسکوپ به همراه ۲۵۰ سی سی اب و یا آب میوه مخلوط شود و میل کنید.

دمنوش شنبلیله برای چاقی

شنبلیله منبع غنی پروتئین است. حاوی ۲۳ گرم پروتئین به ازای هر ۱۰۰ گرم مصرف شده و ۴۶ درصد از مقدار مجاز توصیه شده روزانه (بر اساس رژیم ۲۰۰۰ کالری) را تامین می کند. اضافه کردن شنبلیله در رژیم غذایی اسید آمینه مود نیاز بدن شما را تامین و در رشد سریع و سالم ماهیچه ها بسیار موثر است. از آنجا که شنبلیله یک منبع پروتئینی گیاهی با حداقل مقدار چربی اشباع و کربوهیدرات است، راهی بسیار سالم برای افزایش وزن بدون نیاز به خوردن گوشت است. یعنی برای افرادی که وگان هستند و از خوردن انواع گوشت پرهیز میکنند منبع بسیار عالی برای دریافت پروتئین های مورد نیاز بدن است. شنبلیله در مردان هم به صورت افزایش حجم هورمون تستسترون عمل میکند این هورمون در بدن مردان به حجیم شدن ماهیچه ها کمک میکند.

نحوه ی مصرف شنبلیله برای چاقی

از شنبلیله هم می تولید به صورت تازه و هم به صورت دمنوش استفاده کنید. می توانید شنبلیله را در برخی غذا ها سالاد ها و یا سبذ سبزی خوردن خود اضافه کنید. و یا اگر تمایل دارید از دمنوش آن استفاده کنید کافیت مقدار از آن را پس از شستن در قوری بریزید و سپس آب جوشیده را به ان اضافه کنید و بگذارید ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت دم بکشد. از این ترکیب می توانید روزی یک بار عصر ها به مدت یک ماه میل کنید.

چاقی صورت با روغن آلوئه ورا

روغن های طبیعی سرشار از مواد مغذی هستند که برای رشد سلولی پوست لازم است. روغن های طبیعی و روغن های اسانسی هر دو می توانند با اعمال ماساژ بر روی پوست مصرف شوند. روغن های گیاهی با توجه خواصی که دارند می توانند روی پوست تاثیر بگذارند و باعث چاقی شوند. برای چاقی صورت به خصوص در قسمت گونه می توانید از روغن استفاده کنید. یکی از روغن هایی که برای چاقی صورت موثر است روغن آلوئه ورا است. روغن آلوئه ورا با دارا بودن خواص: آنتی اکسیدان و ویتامین E و ویتامین C برای وست بسیار مفید است. روغن آلوئه ورا می تواند گزینه خوبی برای افزایش گردش خون در پوست باشد.

روغن زیتون موثر در چاقی بدن

روغن زیتون برای بدنسازی و ورزشکارانی که به دنبال حجم دهی عضلات خود هستند اهمیت زیادی دارد. باتوجه به این که روغن زیتون کالری زیادی دارد اما باید گفت این روغن سرشار از مواد مغذی مورد نیاز برای سلامت بدن است. استفاده از روغن زیتون برای بدنسازی بسیار رایج است. امروزه بسیاری از ورزشکاران برای افزایش حجم عضلات و همچنین بهبود وضعیت سلامت بدن از روغن زیتون در رژیم غذایی خود استفاده می کنند

مصرف این روغن می تواند انرژی شما هنگام ورزش را افزایش دهد و انعطاف پذیری عضلات را افزایش دهد. روغن زیتون همچنین موجب عملکرد بهتر در ورزش می شود. از طرف دیگر این روغن شگفت انگیز عضلات بدن را سفت و محکم می کند و به حجم دهی بدن نیز کمک می نماید. بنابراین اگر اهل ورزش کردن هستید بهتر است و باید روغن زیتون برای بدنسازی را نیز جدی بگیرید.