

# ထုထည်နှင့်ပါဝါအတွက်အကောင်းဆုံးအချက်-7-ချက်



ကျွန်တော့်ကိုလူအတော်များများကအမြဲတန်းမေးလေ့ရှိတာကတော့ထုတက်အောင်ဘာလုပ်ရမလဲ။ခွန်အားပါဝါတက်လာအောင်ဘာလုပ်ရမလဲ။အမေးတွေကတော့အမျိုးမျိုးပေါ့ဗျာ။မေးမြန်းသူအားလုံးအတွက်သင့်လျော်သောအဖြေကိုကျွန်တော်ဒီဆောင်းပါးလေးနှင့်ဖြေလိုက်ပါတယ်။ခင်ဗျားတို့အားလုံးကျေနပ်မယ်လို့ မျော်လင့်ပါတယ်။ခင်ဗျားတို့ ရဲ့ comment လေးတွေကိုလိုချင်ပါတယ်။ဒီဆောင်းပါးလေးကိုတော့လျော့မတွက်ကြပါနဲ့ ။တစ်ကယ့်ကမ္ဘာကျော်ကာယဗလပါရဂူများရဲ့ အကြံပြုချက်တွေပါ။ဒါ့ကြောင့်သေချာလေ့လာမှတ်သားထားပါ။ပြီးရင်လိုက်နာ

လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။



**1-----ဝက်ဝံတစ်ကောင်လိုစားပါ**

သင့်ကြွက်သားများတည်ဆောက်စေရန်အတွက်သင့်ကိုယ်တွင်းအင်အားပြည့်နေစေပြီး ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုများကောင်းမွန်ကာသဘာဝတက်စတီရိုင်းများအထွက်ကောင်းစေရန်သင်အစားကိုဝက်ဝံတစ်ကောင်လိုစားသင့်ပါတယ်။အဲဒီလိုပြောလို့ နားလည်မှုမလွဲသွားစေချင်ဘူးဗျာ။ ကျွန်တော်ဆိုလိုတာကများများစားပါဆိုတာကယ်လိုရီပင်မူများပြားသောအာဟာရတန်ဖိုးမြင့်သောကာယဗလအစားအစားများကိုပြောတာပါ။သင့်ကိုယ်အလေးချိန်တစ်ပေါင်လျှင်ပရိုတိန်း 1-ဂရမ်မှအများဆုံး2-ဂရမ်နှုန်းစားပါ။(ဥပမာ-သင့်ကိုယ်အလေးချိန်ကပေါင်တစ်ရာ့ငါးဆယ်ဆိုပါစို့ ။ဒါဆိုသင်အနိဆုံးပရိုတိန်းဂရမ် 150 စားသင့်ပါတယ်။တစ်ဂရမ်ဟာမြန်မာအလေးချိန် 6-ကျပ်သားလောက်ရှိပါတယ်။ဒါဆိုရင်သင်တစ်နေ့ ကိုအသားခါတ် 150 ဂရမ်ရဖို့ အသားတစ်ဆယ်သားလောက်စားရမယ်ဆိုတာသင်နားလည်သွားပါပြီလို့ ယူဆပါတယ်)။ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကိုတော့ကိုယ်အလေးချိန်တစ်ပေါင်လျှင်သုံးဂရမ်မှလေးဂရမ်နှုန်းစားသင့်ပါတယ်။သံလွင်ဆီလိုကောင်းတဲ့အဆီတွေကိုစားဖို့ လည်းမမေ့ပါနဲ့ ။ထုတင်တဲ့ကာလမှာ cardio လုံးဝမလုပ်ပါနဲ့ ။လုပ်ခဲ့ရင်တော့အဲဒါကသင့်ကိုယ်တွင်းကယ်လိုရီလိုအပ်မှုကိုတိုးလာစေမှာပါ။အဲဒါကြောင့်မလုပ်ပါနဲ့ လို့ ပြောတာပါ။

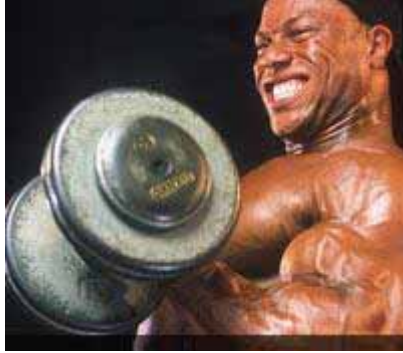
2-----အခြေခံကစားနည်းတွေကိုသာအားပြုကစားပါ

ထုထည်နှင့်ပါဝါအတွက်ဖန်စီဆန်သောစက်ပစ္စည်းများနှင့်လုံးဝမကစားသင့်ပါ။အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သောအလေးထမ်းအပြည့်ထိုင်ထ၊ရင်အုပ်ဘားရှည်တွန်း၊ကြမ်းပြင်ပေါ် ချထားသောအလေးကိုမယူခြင်းစသောလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်ဘားရှည်စုံတွန်း၊ဘားရှည်လက်မောင်းရှေ့ ကွေးနှင့်ပက်လက်အိပ်လက်မောင်းနောက်အကျဉ်းတွန်းစသည်တို့ ကိုအားပြုကစားပါ။ အဲဒါတွေကချန်ပီယံအားလုံးရဲ့ ကစားနည်းတွေပါ။



3-----အားသွန်ခွန်စိုက်လေ့ကျင့်ကစားပါ

ထုတက်ဖို့ ဟဲဗီးကစားပါ။ပြင်းပြင်းထန်ထန်ညှစ်ပြီးကစားပါ။အဖော်တစ်ယောက်ရဲ့ အကူအညီနဲ့ သင်နိုင်တဲ့အလေးထက်ပိုတိုးပြီးအင်နှင့်အားနှင့်ကစားပါ။တစ်ကျော့လျင်6-ကြိမ်မှ 8-ကြိမ်သာညှစ်ကစားပါ။



**4-ကောင်းကောင်းနားပါ (အိပ်ပါ)**

ကာယဗလသမားအတော်များများကအနားယူခြင်းကိုလျော့တွက်နေကြတယ်ဗျ။အားကစားရုံမှာလောင်ကျွမ်းပျက်စီးခဲ့တဲ့သင့်ကြွက်သားအမျှင်တွေဟာအိပ်ချိန်မှာသာ ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်တာပါ။လုံလုံလောက်လောက်မအိပ်ပဲနဲ့ တော့သင်စိတ်ကူးယဉ်သလိုသင်ထွားလာမှာမဟုတ်ပါဘူး။သင့်ကိုယ်ကလိုအပ်သောအိပ်ချိန်ကိုသင့်အပြည့်ဖြည့်ပါ။အကြံပေးချင်တာကတော့သင်အိပ်ခါနီးကိုသင့်အိပ်ရာနားမှာရှိတဲ့နိုးစက်နာရီကိုလွင့်ပစ်လိုက်ပါ။



**5-လေ့ကျင့်မှု မလွန်ပါနဲ့**

လေ့ကျင့်မှု လွန်ကဲခြင်းကသင့်ကိုအချိန်ပေါင်းများစွာအနားပေးလိုက်နိုင်ပါတယ်။ဒါကြောင့်သင်ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုကိုတစ်ပါတ်လျှင်တစ်ကြိမ်သာလေ့ကျင့်ပါ။အိပ်ချိန်လုံပဲကစားချိန်တစ်ချိန်နှင့်တစ်ချိန်ကြားမှာသင့်ကြွက်သားတွေကိုအနားပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ကြွက်သားအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီကိုလေ့ကျင့်ခန်းသုံးမျိုးမှလေးမျိုးစုစုပေါင်းဆယ့်နှစ်ကျော့ထက်ပိုပြီးမကစားပါနဲ့။ဒါကလွယ်လွယ်လေးလို့ သင်မထင်ပါနဲ့။ဒီထက်ပိုပြီးကစားခဲ့ရင်သင်ဟာဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်ဖို့ သိပ်နီးစပ်သွားမှာပါ။ကျွန်တော့်ကိုယုံပါ။

## Seven tips for mass and power pdf

ကစားချိန်တစ်ချိန်ကိုမိနစ် 90-ထက်ပိုပြီးလေ့ကျင့်ပါကသင်ဟာလေ့ကျင့်မှုလွန်ကဲခြင်း (OVER TRAINING) ဆိုတဲ့အခြေအနေကိုရောက်သွားမှာပါ။



### 6-အိမ်မှာနားပါ။gym-မှာမနားပါနဲ့

တစ်ကျော့နဲ့ တစ်ကျော့ကြားမှာဘယ်တော့မှနှစ်မိနစ်ထက်ပိုပြီးမနားပါနဲ့ ။နှစ်မိနစ်ထက်ပိုပြီးနားခြင်းဟာသင့်ကြွက်သားတွေအပြည့်အဝညှစ်အားမရှိတော့ပါဘူး။ပြီးတော့ကစားရာမှာလည်းထိရောက်တော့မှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။



### 7-စွဲမြဲစွာလေ့ကျင့်ပါ



စွဲမြဲစွာလေ့ကျင့်ပါဆိုတာကသင့်လေ့ကျင့်ရေးရုံသွားခါနီးမှာတီဗွီကြည့်နေလို့၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပါတီပွဲသွားစရာရှိလို့ ဆိုပြီးအကြောင်းပြချက်များနဲ့ မလေ့ကျင့်ဖြစ်တာကိုဆိုလိုတာပါ။ အခြားသောအားကစားတွေထက်ကာယဗလကပိုပြီးစွဲမြဲရန်အရေးကြီးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အောက်ပိုင်းကစားမဲ့နေ့ တွေမှာသင်တန်းကိုမပျက်မကွက်သွားရောက်ကစားသင့်ပါတယ်။ ကစားရာမှာပြီးငွေ့ ခြင်းမဖြစ်အောင်ကစားတဲ့ပရိုဂရမ်တွေကိုအလှည့်အပြောင်းလုပ်ကစားပါ။ ကြွက်သားတွေလည်းထောင့်စုံပိုထိရောက်တာပေါ့။ ဒီအချက်လေးတွေကိုဂရုစိုက်လိုက်နာလိုက်ပါ။ သင့်ရည်မှန်းချက်တွေအကောင်အထည်ပေါ်လာမှာပါ။

ခင်ဗျားတို့ သတိထားမိမှာပါ။ အခုနောက်ပိုင်းကျွန်တော့်ဆောင်းပါးလေးတွေကို နည်းနည်းရှည်လာပြီဆိုရင် e-book အဖြစ်ပြောင်းပြီးတင်ပေးတာကိုပါ။ တစ်ချို့ အင်တာနက်သုံးတာအခက်အခဲရှိတဲ့နယ်ကပရိတ်သတ်တွေအတွက်ပါ။ ပြီးတော့ခင်ဗျားတို့ ကျွန်တော့်စာအုပ်နာမည်လေးတွေကို google ထဲမှာပါရိုက်ပြီးရှာရင်ရအောင်လို့ ကျွန်တော် ကြိုးစားနေတာပါ။ အခုတော့မရသေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့မကြာမှီဖြစ်လာမှာပါ။

Seven tips for mass and power pdf



တင်ပြသူ----  
နိုင်းဦး-----119

[Email-----intensemuscled@gmail.com](mailto:intensemuscled@gmail.com)

[www.myanmarfitness.com](http://www.myanmarfitness.com)