

အကောင်းဆုံးသောအာဟာရလမ်းညွှန်ချက်များ



သင်ကြိုက်တဲ့ကာယဗလသမားတိုင်းကိုမေးကြည့်ပါ။လေ့ကျင့်ရတာသိပ်မခက်ပါဘူး။ရင်အုပ်တွန်း၊အောက်ပိုင်းထိုင်၊ခါးကိုင်ဘားရှည်ဝင်းဆွဲစတဲ့အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းတွေကိုစနစ်တကျပြင်းပြင်းထန်ထန်ကစားလိုက်ရင်ဖြစ်တယ်လို့ ပြောလိမ့်မယ်။ဒါပေမဲ့အာဟာရအထောက်အကူပြုဆေးဝါးတွေကိုအကျိုးဖြစ်အောင်ဘယ်လိုသုံးရမလဲလို့ မေးရင်သူလည်းပဲအူဂါးဂါးဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ဘယ်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တွေ၊ဘယ်ပရိုတိန်းတွေကိုဘယ်လို၊ဘယ်လောက်၊ဘယ်အချိန်မှာစားရမလဲ၊ဘယ်ဗိုက်တာမင်နဲ့ ဘယ်သတ္တုဓါတ်တွေကိုသုံးရမလဲလို့ မေးလိုက်ပါ။အတိအကျဖြေနိုင်သူနည်းသွားလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်အမြဲပြောလေ့ရှိတာက ကာယဗလဆိုတာစိတ်ကူးယဉ်ဆန်တဲ့အားကစားမဟုတ်ပဲအင်မတန်တိကျသော၊သိပ္ပံဆန်သောအားဖြစ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ဒါကိုကျွန်တော့်ဆောင်းပါးဖတ်သူတိုင်းသတိထားမိမှာပါ။အခုလည်းခင်ဗျားတို့ အားလုံးအတွက်ကျွန်တော်သိပ္ပံနည်းကျရှာဖွေတွေ့ ရှိချက်များကိုဥပဒေအနေများဖြင့်တင်ပြသွားပါမယ်။ကျွန်တော့်ပရိတ်သက်အားလုံးဤစာအုပ်လေးကနေအကျိုးဖြစ်ထွန်းပါစေလို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်။ဒီစာအုပ်ပါအချက်အလက်များကိုကမ္ဘာကျော်ကာယဗလမဂဇင်းဖြစ်သော၊ဆရာကြီးဂျိုးဂီဒါဦးစီးထုတ်ဝေသော FLEX မဂဇင်းပါဆောင်းပါးများကိုမြန်မာမူပြုထားခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့ ကြောင့်မြန်မာဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေသောဤစာအုပ်သည်ကျွန်တော်နိုင်ဦး---119 ၏မူပိုင်ဖြစ်ပါသည်။ထို့ ကြောင့်မည်သူမဆိုပုံနှိပ်ထုတ်ဝေလိုသည်ဖြစ်စေ၊တစ်ဆင့်ပြန်လည်ရောင်းချ

လိုသည်ဖြစ်စေကျွန်တော့်ခွင့်ပြုချက်ရယူရမည်ဖြစ်သည်။သို့ သော်ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိမြန်မာစာ
တတ်သူကာယဗလဂါသနာရှင်များအကျိုးအတွက်ပြန်လည်ဖြန့် ဖြူးလိုသူများ၊သင်တန်းနည်း
ပြများ၊မိမိတို့ ၏ဘက်ဆိုင်တွင်ပြန်လည်ဖော်ပြလိုသောဆိုင်ပိုင်ရှင်များအားလုံးကိုမူရင်းမပျက်
စေပဲပြန်လည်ဖော်ပြမည်ဆိုပါလုံးဝခွင့်ပြုပါသည်။



ကာယဗလလေ့လာလိုက်စားသူများအားလုံးကိုအကျိုးဖြစ်ထွန်းစေချင်သူ-
နိုင်ဦး-----119

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

www.myanmarfitness.com

ဤစာအုပ်တွင်အာဟာရအကြောင်းများကိုသူ့ အုပ်စုနှင့်သူ့ခွဲကာတင်ပြပေးထားပါ
သည်။အထူးသဖြင့်ကျွန်တော်တို့ ၏ကာယဗလသမားများအသိနည်းနေသေးသောအ
ပိုင်းကိုအထူးရှင်းလင်းတင်ပြပေးထားပါသည်။အာဟာရဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။အာဟာ
ရတွင်ပါဝင်သောပရိုတိန်း၊ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊အဆီစသည်တို့ ၏အကျိုးအပြစ်နှင့်လည်းကောင်း
တို့ ၏တည်ဆောက်ပုံကိုစနစ်တကျရှင်းလင်းတင်ပြပေးထားပါသည်။လေ့ကျင့်နည်းပဲအထင်ကြီး
အရူးအမူးဖြစ်နေသောကျွန်ုပ်တို့ ၏ကာယဗလသမားများအနေနှင့်ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီးအာဟာ
ရန်ဖိုးကိုသိတတ်လာမည်။အာဟာရ၏အရေးကြီးပုံကိုထင်သာမြင်သာရှိလာမည်။ပရိုတိန်း၊
ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊အဆီစသည်တို့ ကိုမည်သို့ အသုံးချရမည်ကိုသိရှိနားလည်သဘောပေါက်
သွားပြီဆိုလျှင်ကျွန်တော်ကျေနပ်ပါပြီ။ပိုက်ဆံတစ်ပြားမှမရပဲ၊အပင်ပန်းခံကာ အခမဲ့ e -book
အဖြစ်ထုတ်ဝေရကျိုးနပ်ပါပြီ။

ပရိတ်သတ်အားလုံးဤစာအုပ်ငယ်ဖြင့်အကျိုးဖြစ်ထွန်းပါစေဟုဆန္ဒပြုလိုက်ပါသည်။

ဥပဒေသ(1)။

။ပရိုတိန်းများများစားပါ



ကျွန်တော်ယခင်ကထုတက်လိုသူများကိုခန္ဓာကိုယ်အလေး
ချိန်တစ်ပေါင်လျှင်ပရိုတိန်းတစ်ဂရမ်နှုန်းစားရန်တိုက်တွန်းခဲ့ဖူး
ပါသည်။အတက်နှေးသူများ၊ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းမှုများသူ
များ၊အလုပ်ပင်ပန်းသူများအနေနှင့်ကိုယ်အလေးချိန်တစ်ပေါင်
လျှင်ပရိုတိန်းနှစ်ဂရမ်နှုန်းစားရန်ယခုအကြံပြုပါသည်။
အကယ်၍အင်မတန်အတက်နှေးသူများကတော့ထိုထက်ပိုစား
ပါဟုအကြံပြုချင်ပါသည်။

ဥပဒေသ(2)။

။အင်အားအတွက်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များများစားပါ။



သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာပရိုတိန်း၊ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့်အဆီတွေကို အင်အားအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ဒါပေမဲ့သင့်ပြင်းပြင်းထန် ထန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေစဉ်မှာတော့သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာကာဗို ဟိုက်ဒရိတ်ကိုပိုပြီးတော့သုံးစွဲလေ့ရှိပါတယ်။ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် တွေကိုလုံလုံလောက်လောက်မရဘူးဆိုရင်တော့သင့် ရဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသားဓါတ်အမျှင်တွေဟာသုံးစွဲခြင်းခံရ တော့မှာပါ။ဒါကြောင့်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တွေကိုလုံလုံ လောက်လောက်သုံးစွဲခြင်းဟာသင့်ကြွက်သားတွေအ တွက်တန်ဖိုးရှိတဲ့အသားဓါတ်အမျှင်တွေလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နေစဉ်ပျက်စီးခြင်းမှများစွာအကာအကွယ်ပေးပါတယ်။

ဥပဒေသ(3)။

။တစ်ဖြည်းဖြည်းကြေညက်လွယ်သောကာဗို ဟိုက်ဒရိတ်များကိုအဓိကစားပါ။

ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များတွင်တဖြည်းဖြည်းကြေညက်သောကာဗို ဟိုက်ဒရိတ်များနှင့်အလျင်အမြန်ကြေညက်သောကာဗိုဟိုက်ဒ ရိတ်များဟူ၍နှစ်မျိုးရှိသည်။တဖြည်းဖြည်းကြေညက်သောကာ ဗိုဟိုက်ဒရိတ်များမှာ-ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်၊ဆန်လုံးညို၊မြင်းစားဂုံ၊ ကန်စွန်းဥ စသည်တို့ ဖြစ်သည်။သာမန်ပေါင်မုန့်၊ ဖြူအာလူး၊ သကြားစသည်တို့ သည်အလျင်အမြန်ကြေညက်သော ကာဗို ဟိုက်ဒရိတ်များဖြစ်သည်။တဖြည်းဖြည်းကြေညက်စေသောကာ ဗိုဟိုက်ဒရိတ်များသည်ကိုယ်တွင်းအင်အားဓါတ်ကိုအချိန်ကြာ ရှည်စွာဖြည့်တင်းပေးနိုင်သည်။ထို့ အပြင်အဆီအဖြစ်သို့ လည်း ပြောင်းလဲရန်မလွယ်ကူပေ။ထုတင်သောကာလမှာကိုယ်အ

လေးချိန်တစ်ပေါင်လျှင်အနဲဆုံးကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်သုံးဂရမ်
လောက်စားသင့်ပြီး၊မာဆယ်ခွဲသောကာလတွင်ကိုယ်အလေး
ချိန်တစ်ပေါင်လျှင်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်အများဆုံးတစ်ဂရမ်
လောက်သာစားသင့်သည်။

ဥပဒေသ(4)။

**။ကြေညက်လွယ်သောကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များ
ကိုသိပ်မစားပါနှင့်။**

လေ့ကျင့်ပြီးပြီးခြင်းမှတစ်ပါးကာယဗလသမားများသည်
ကြေညက်လွယ်သောကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များမှကယ်လိုရီ
များကိုအားမပြုသင့်ပါ။ကြေညက်လွယ်သောကာဗို
ဟိုက်ဒရိတ်များသည်အစာခြေလမ်းကြောင်းအတွင်း
ရေများကိုသာစုပ်ယူနိုင်ပြီးအခြားသောအဟာရများကိုသာ
စုပ်ယူနိုင်စွမ်းအလွန်နည်းသည်။လေ့ကျင့်ပြီးပြီးချင်းတဖြည်း
ဖြည်းကြေညက်သောကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များကိုစားသုံးခြင်းသည်
အင်ဆူလင်ထုတ်လွှတ်မှုကိုအားကောင်းစေနိုင်သော်လည်းထို
အင်ဆူလင်ဓါတ်သည်အခြားအချိန်များတွင်သင်ကိုယ်အတွင်း
အဆီသိုလှောင်ခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။ကိုယ်ခန္ဓာမှအဆီများ
ကိုလျော့ချလိုသောကာယဗလသမားများသည်သကြားများ
သောအစားအစာများကိုရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

ဥပဒေသ(5)။

။အဆီသိပ်မစားပါနှင့်။

ပြည့်ဝဆီများစားသုံးခြင်းသည်နှလုံးရောဂါနှင့်အခြားသော
ရောဂါများကိုဖြစ်စေသည်။ပြည့်ဝဆီများကိုအထူးသဖြင့်အ
သားများတွင်တွေ့ရတတ်သည်။ထို့ အတူခရက်ကာ၊ကွတ်ကီး
နှင့်ကိတ်မုန့် များသည်လည်းရှောင်ကြဉ်သင့်သောအစားများ
ဖြစ်သည်။

ဥပဒေသ(6)။

။ကောင်းသောအဆီ(မပြည့်ဝဆီ)များကိုစားပါ။



မပြည့်ဝဆီများပါသောအစားအဆာများသည်ကာယဗလသမားများအတွက်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။အိုမီဂါ 3 -ဖက်တီးအက်ဆစ်များသည်ကြွက်သားတစ်သျှူးများကိုတည်ဆောက်ပေးနိုင်သောအရေးပါသောဟိုမုန်ခါတ်များကိုထုတ်လွှတ်ပေးသည်။လည်ကောင်းခါတ်များကိုငါးများတွင်တွေ့နိုင်သည်။အခြားသောမပြည့်ဝဆီများကိုသံလွင်ဆီ၊ထောပတ်သီး၊အစေ့အခွံမာသီးများတွင်တွေ့နိုင်သည်။လည်းကောင်းတို့သည်ထုတ်ရာတွင်များစွာအထောက်အကူပြုသည်။ထို့ကြောင့်ထုတ်သောကာလတွင်သင့်နေ့စဉ်အစားအစာ၏ 20 မှ 30 ရာခိုင်နှုန်းအထိစားနိုင်သည်။

ဥပဒေသ(7)။

။ကယ်လိုရီများကိုရေတွက်ပါ။

ကာယဗလသမားများ၏အာဟာရကိုရေးချပြရမည်ဆိုပါက ဥပမာအားဖြင့်ထုတ်သောကာလတွင်သင်လိုသောကယ်လိုရီပမာဏ၏ 50-ရာခိုင်နှုန်းကိုကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်မှ၊30-ရာခိုင်နှုန်းကိုပရိုတိန်းမှ၊20-ရာခိုင်နှုန်းကိုအဆီမှရယူသင့်ပါသည်။ထိုကဲ့သို့တွက်ချက်နိုင်စေရန်တင်ပြပေးပါမည်။အသားတစ်ဂရမ်လျှင် 4-ကယ်လိုရီ၊ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တစ်ဂရမ်လျှင်-4 ကယ်လိုရီ၊အဆီတစ်ဂရမ်လျှင် 9-ကယ်လိုရီရှိသည်။ထုတ်လိုလျှင်ကိုယ်အလေးချိန်တစ်ပေါင်လျှင်ကယ်လိုရီ 20-ခန့် စားနိုင်ပါသည်။မာဆယ်ခွဲလိုပါကိုယ်အလေးချိန်တစ်ပေါင်လျှင် ကယ်လိုရီ 15-ကယ်လိုရီအောက်စားသုံးပါ။

ဥပဒေသ(8)။

။နေ့ စဉ်ရေအနံ့ဆုံးတစ်ဂါလံသောက်ပါ။



ရေသည်ကြွက်သားတည်ဆောက်မှုအတွက်သာမကကျန်းမာရေးအတွက်ပါအရေးပါသောအရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ သင့်ကိုယ်တွင်းရေဓါတ်အလုံအလောက်ပြည့်ဝနေပါကပရိုတိန်းဓါတ်ကိုလွယ်ကူစွာချေဖျက်နိုင်သည်။ ရေကိုနည်းနည်းခြင်းအကြိမ်များများသောက်ခြင်းကသင့်ကြွက်သားထဲမှာရှိသောအာဟာရများကိုသင့်ကြွက်သားဆဲလ်များအတွင်းသို့ အပြည့်အဝရောက်စေနိုင်ပါတယ်။ ရေဟာသတ္တုဓါတ်များကိုစုပ်ယူနိုင်ပါသည်။ ဒါပေမဲ့ရေတစ်ဂါလံကိုတစ်ထိုင်တည်းမသောက်ပါနဲ့ ။ ပရိုတိန်းများများစားသုံးသောသူများနှင့် creatine သုံးသောကာယဗလသမားများသည်သာမန်လူများထက်ရေကိုပိုလိုအပ်ပါသည်။ အစားစားနေစဉ်မှာရေနှစ်ဖန်ခွက်လောက်သောက်ခြင်းကဖီဝဖြစ်စဉ်ကိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

ဥပဒေသ(9)။

။အမျှင်ဓါတ်များများစားပါ။



ကာယဗလသမားအများစုဟာအမျှင်ဓါတ်စားသုံးမှုအရမ်းနည်း

ပါတယ်။ဒါပေမဲ့ကြီးထွားလိုသူကယဗလသမားအများစုအနေနှင့်အမျှင်ဓါတ်များများစားပါ။အမျှင်ဓါတ်တွေကိုသင်နေ့ စဉ်စားနေသောကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊အသီးအနှံ များမှရနိုင်ပါတယ်။နေ့စဉ် အမျှင် 30-ဂရမ်လောက်စားသုံးသင့်ပါတယ်။

ဥပဒေသ(10)။

။အသားများနှင့်ကြွက်သားတည်ဆောက်ပါ။



ထုတင်လိုသောကယဗလသမားတိုင်းအတွက်မည်သည့်ပရိုတိန်း(အသား)အမျိုးအစားမဆိုကောင်း၏။သို့သော်အဆီနည်းသောအသားများဖြစ်ပါကပိုကောင်း၏။ဥပမာ-အဆီမပါသောအမဲသား၊ကျွဲသား၊အရေခွံမပါသောကြွက်သား၊စသည်တို့ ဖြစ်သည်။သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကကြွက်သားများတည်ဆောက်ရန်လိုအပ်သောအမိုင်နိုအက်ဆစ်များကိုအသားများမှသာရနိုင်သည်။အပင်များမှရသောပရိုတိန်းများမှာထိုဓါတ်များမပါဝင်ပေ။မြန်မာပြည်တွင်တစ်ချို့ သောခပ်ပေါပေါနည်းပြများကပဲစားခိုင်း၏။သို့သော်ပဲအမျိုးမျိုးတွင်ပါဝင်သောပရိုတိန်းမှာအလွန်နည်းပါ၏။ပရိုတိန်းများပါသည်ဟုဆိုသောပဲပိစပ်ပင်လျှင်ထင်သလောက်မပါပေ။ဒါကြောင့်ထုတင်လိုပါကသင်စားသောအနပ်တိုင်းတွင်ပရိုတိန်းအနည်းငယ်မဆိုပါဝင်အောင်ကြိုးစားသင့်ပါသည်။

ဥပဒေသ(11)။

။ငါးစားပါ။



ကာယဗလသမားတိုင်းစားသင့်သောအကောင်းဆုံးအမျိုးအစားပရိုတိန်းမှာငါးဖြစ်သည်။ငါးများတွင်အဆီပမာဏများစွာပါဝင်သည်။သို့သော်ကောင်း၏။အသားပရိုတိန်းများထက်ငါးပရိုတိန်းကပိုကောင်းသည်။ဆော်လမွန်ငါး၊ဆာဒင်ငါးတို့တွင်အိုမီဂါသရီးဖက်တီးအက်ဆစ်များစွာပါဝင်သည်။ထိုခါတ်သည်ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုတိုးတက်စေပြီးကြွက်သားများကိုအလျင်အမြန်အားပြည့်စေကာလျင်မြန်စွာကြီးထွားစေသည်။မည်သည့်အဆင့်ရှိကာယဗလသမားမဆိုတစ်ပါတ်လျင်နှစ်ကြိမ်ခန့်လောက်တော့ငါးကိုစားသင့်သည်။တစ်ခါစားလျင်ရှစ်အောင်စနစ်ခါလောက်တော့စားဖြစ်အောင်စားပါ။

ဥပဒေသ(12)။

။ဥစားပါ။



အကယ်၍သင်ဟာသယ်ရလွယ်တဲ့၊ဈေးသက်သာတဲ့၊အင်မတန်

ကောင်းတဲ့ပရိုတိန်းတစ်မျိုးကိုရှာနေတယ်ဆိုရင်ကြက်ဥကိုသ
တိရလိုက်ပါ။ဒါပေမဲ့ကယ်လိုရီပမာဏတော့ပါဝင်မှု နည်းတယ်။

ဒါပေမဲ့ကြက်ဥကိုအစိမ်းမစားပါနဲ့ ။ပြုတ်ပြီးစားပါ။

ဥပဒေသ(13)။

။အစေ့အဆန်များကိုစားပါ။

ကာယဗလသမားအများစုကဆန်လုံးညို၊ပေါင်မုန့် စသည်
တို့ ကိုစားရမှာကိုစိတ်မဝင်စားကြပါဘူး။ဘာဖြစ်လို့ လည်း
ဆိုတော့အဲဒါတွေကကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တွေဖြစ်နေလို့ ပါပဲ။
ဒါတွေကိုလည်းစားသင့်ပါတယ်။

ဥပဒေသ(14)။

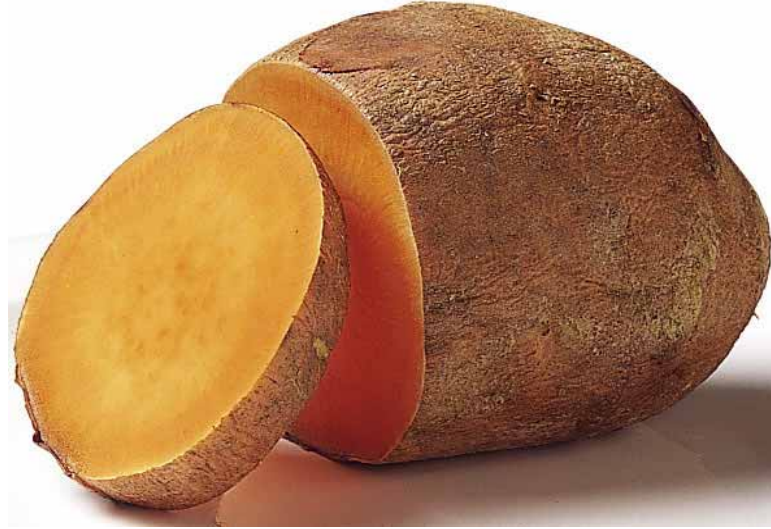
။နေ့ စဉ်အရွက်များကိုလည်းစားပါ။



ကာယဗလသမားများ၏အာဟာရတွင်လျော့တွက်ခြင်းခံရ
တော့အစားအစာများမှာအသီးအရွက်များဖြစ်သည်။အများစုက
တော့သူတို့ ၏ပရိုတိန်း၊ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တို့ ကိုသာဂရုစိုက်နေ
ကြသည်။အသီးအရွက်တွေမှာအမျှင်ဓါတ်များစွာပါဝင်သည်။
ထိုအရာများကသင့်ကိုယ်မှအဆစ်အမြစ်များကိုဒဏ်ရာမရ
အောင်ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ဒါကြောင့်အသီးအရွက်များကို
အနဲဆုံးတစ်နေ့ တစ်ကြိမ်စားပါ။

ဥပဒေသ(15)။

*။အာဟာရဓါတ်များပါဝင်သောအသီးများကို
လည်းစားပါ။*



အရွက်စားသောကာယဗလသမားများသည်လည်းအသီးသိပ်မစားကြပေ။တစ်ကယ်တော့အသီးများသည်အကောင်းဆုံးသော အမျှင်ဓါတ်များပါဝင်သောကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များဖြစ်သည်။ အသီးအများစုကတော့တဖြည်းဖြည်းခြင်းကြေညက်သောကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်အမျိုးအစားများဖြစ်သည်။တစ်နေ့ ကိုအနည်းဆုံး ကြိမ်အထူးသဖြင့်မကစားမှီပန်းသီးတစ်လုံးလောက်တော့စားသင့်ပါသည်။

ဥပဒေသ(16)။

။အထောက်အကူပြုအာဟာရဆေးများသုံးပါ။

အထောက်အကူပြုအာဟာရဆေးများကိုသုံးသင့်ပါတယ်။သင်လိုချင်တဲ့ဘော်ဒီရဖို့ အဲဒီဆေးလုံးလေးတွေကကူညီပါလိမ့်မယ်။သင်ဟာပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြိုးစားလေ့ကျင့်ရုံနဲ့ သာမကဒီဆေးလေးတွေသုံးမှသာသင့်ရည်မှန်းထားတဲ့ဘော်ဒီကိုအလျင်အမြန်ရမှာပါ။

ဥပဒေသ(17)။

။ပရိုတိန်းဆေးများကိုသုံးပါ။



ပရိုတိန်းပါဝင်သောဆေးများကိုနားရက်များမှာတစ်နေ့ ကိုအနဲဆုံးတစ်ကြိမ်၊ကစားရက်များတွင်တစ်နေ့ ကိုအနည်းဆုံးနှစ်ကြိမ် သုံးပါ။မကစားမီနာရီဝက်အတွင်း whey protein ကို 20-ဂရမ်လောက်သောက်ပါ။ကစားပြီးပြီးခြင်း 40-ဂရမ်လောက် သောက်ပါ။နားရက်များတွင်တော့အစားများမစားမီသို့ မဟုတ် စားပြီးသောက်ပါ။

ဥပဒေသ(18)။

။ creatine သုံးပါ။

Creatine ပါဝင်သောဆေးများဟာကာယဗလသမား များအတွက်များစွာအကျိုးဖြစ်ထွန်းစေပါတယ်။ Creatine သုံးခြင်းကပြင်းထန်စွာလေ့ကျင့်ပြီးနောက် ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်းကိုသက်သာစေပြီးအလျင် အမြန်ကြီးထွားဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။မကစား မီနှင့်ကစားပြီး 3ဂရမ်မှ 5ဂရမ်သောက်ပါ။

ဥပဒေသ(19)။

။beta – alaine သုံးပါ။

beta – alaine အမိုင်နိုအက်ဆစ်ကကြွက်သားထဲမှာ carnosine အဖြစ်ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။လေ့လာတွေ့ ရှိချက်များအရ beta-alaine နှင့်creatine ကိုရောပြီး သုံးပါကပိုမိုကောင်းမွန်သောရလဒ်များကိုရစေနိုင်ပါ တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။လေ့ကျင့်ပြီးပြီးချင်း1 -2ရမ်သုံးပါ။

ဥပဒေသ(20)။

။ဗိုက်တာမင်ချိုးစုံသုံးပါ။



ဗိုက်တာမင်မျိုးစုံကိုမနက်စာစားပြီးနောက်၊အိပ်ရာဝင်ခါနီးသုံးသင့်ပါတယ်။ဗိုက်တာမင်ခါတ်ချို့ တွဲနေပါကကြွက်သားတည်ဆောက်ရာမှာနှောင့်နှေးကြန့် ကြာစေပါတယ်။ပြီးတော့ဗိုက်တာမင်များဟာအဆီလျော့ချရာမှာအကူအညီပေးပါတယ်။

ဥပဒေသ(21)။

။glutamine,arginine များကိုသုံးပါ။

glutamine,arginine တို့ သည်အမိုင်နိုအက်ဆစ်အမျိုးအစားများဖြစ်သည်။လည်းကောင်းတို့ သည်ကြီးထွားဟိုမုန်းများကိုထုတ်လွှတ်ပေးရန်အကူအညီပေးသည်။နံနက်စာစားပြီးသို့ မဟုတ်အိပ်ခါနီး 5-10 ဂရမ်သုံးပါ။ဒါပေမဲ့ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံမှာ ဒါတွေမရနိုင်သေးပါဘူး၊ဗဟုသုတပေါ့ဗျာ။မှတ်ထားပေါ့။

ဥပဒေသ(22)။

။သတ္တုခါတ်များသုံးပါ။

ကယ်လစီယမ်ခါတ်နှင့်မဂနီဆီယမ်ခါတ်များကိုပိုသုံးပါ။ကယ်လစီယမ်ဟာအဆီချရာမှာအကူအညီပေးတယ်၊ပြီးတော့ကိုယ်တွင်းဖိစပ်ပျက်မှုများကိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါတယ်။မဂနီဆီယမ်ကတော့ကြွက်သားဆဲလ်တွေကိုကြီးထွားစေပါတယ်။တစ်နေ့ ကိုကယ်လစီယမ် 1000 mg သုံးပါ။မဂနီဆီယမ်တစ်နေ့ ကို 450 mg သုံးပါ။

ဥပဒေသ(23)။

။အိုမီဂါသရီးဖက်တီးအက်ဆစ်ကိုသုံးရန် မမေ့ပါနဲ့ ။

အိုမီဂါသရီးဖက်တီးအက်ဆစ်ပါတဲ့supplement တွေကိုသုံးပါ။မရရင်ငါးကြီးဆီစားပါ။ငါးကြီးဆီမှာကြွက်သားများပျက်စီးခြင်း



ကိုကာကွယ်ပေးသော၊ကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်ပျက်မှုများကိုတိုးတက်
ကောင်းမွန်စေသော၊အဆစ်များနာကျင်ခြင်းကိုသက်သာစေ
သော EPA-DHA တို့ ပါဝင်သည်။နံနက်စာနှင့်ညစာစားပြီး
1-3 ဂရမ်သုံးဆောင်ပါ။

ဥပဒေသ(24)။

။ZMA -သုံးပါ။

ZMA ဆိုသည်မှာဇင့်နှင့်မဂ္ဂနီဆီယမ်ပေါင်းစပ်ထားသောဆေး
ဖြစ်သည်။ZMA ကိုညအိပ်ရာမဝင်ခင်တစ်နာရီအတွင်းသုံးပါ။
ဟိုမုန်းအထွက်ကောင်းလာမည်။အရာရာကောင်းမည်။

ဥပဒေသ(25)။

။branch chain amino acid သုံးပါ။

BCCAs ဟုခေါ်သော branch chain amino acid သည်
လူစင်း၊အိုင်ဆိုလူစင်းနှင့်ဗာလိုင်းတို့ ပါဝင်ပေါင်းစပ်ထားသော
ကြွက်သားများကိုကြီးထွားစေသောဖြည့်စွက်အာဟာရဖြစ်
သည်။နံနက်စာစားပြီး၊ညစာစားပြီး၊မကစားမှီနှင့်ကစားပြီး
5-10 ဂရမ်သုံးပါ။

ဥပဒေသ(26)။

။အင်အားဖြည့်ပေးသောဗိုက်တာမင်စီ

ဗိုက်တာမင်စီသည်ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုတိုးတက်စေသည်။
သင့်ကိုယ်တွင်းမှဗိုက်တာမင်စီမထုတ်ပေးနိုင်ပေ။ထို့ ကြောင့်
ဗိုက်တာမင်စီပါသောဆေးများကိုတစ်နေ့ ကို 1000-မှ
2000 mg သုံးပါ။

ဥပဒေသ(27)။

။အကောင်းဆုံးကဗိုက်တာမင်အီး

သင့်ကြွက်သားတစ်သျှူးတွေကိုဗိုက်တာမင်အီးကကာကွယ်ပေးပါတယ်။ဗိုက်တာမင်အီးဟာကြွက်သားတွေအောက်ဆီဂျင်ကိုဗိုဗိုစုပ်ယူနိုင်ရန်သွေးနီဥတွေရဲ့ သက်တမ်းကိုပိုရှည်စေပါတယ်။ကာယဗလသမားတွေကတစ်နေ့ ကို 400 မှ 1200 IU သုံးသင့်ပါတယ်။

ဥပဒေသ(28)။

။လက်ဖက်စိမ်းသုံးဆောင်ပါ။



ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေတိုးတက်ကောင်းမွန်ဖို့၊ အဆီတွေပိုမိုလောင်ကျွမ်းစေဖို့နဲ့ အဆစ်အမြစ်တွေကောင်းမွန်စေဖို့ လက်ဖက်စိမ်းသုံးဆောင်ပါ။တစ်ခါသောက်လျှင် 500 mg တစ်နေ့ ကိုသုံးခါလောက်အလိုရှိသလိုသောက်ပါ။

ဥပဒေသ(29)။

။နံနက်စာများများစားပါ။

ကာယဗလသမားတိုင်းနံနက်စာများများစားသင့်ပါတယ်။ သင်ဟာထုတင်လိုသည်ဖြစ်စေ၊ ပြိုင်ပွဲနီးကြွက်သားကွဲပြားပေါ်လွင်အောင်ကစားလိုသည်ဖြစ်စေ၊ ပရိုတိန်းများများနဲ့ တဖြည်းဖြည်းကြေညက်စေသောကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များကိုစားပါ။ဒါမှ သင့်ကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်ပျက်မှု ကိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေပြီး တစ်နေ့ တာလုံးအင်နှင့်အားနှင့်အလုပ်လုပ်နိုင်မှာပါ။

ဥပဒေသ(30)။

။တစ်နေ့ ကိုအနဲဆုံးငါးနပ်လောက်စားပါ။

ကာယဗလသမားတိုင်းဟာတစ်နေ့ ကိုအနပ်ငယ်ပေါင်းများစွာစားသင့်ပါတယ်။နားရက်များမှာအနဲဆုံးငါးနပ်လောက်စားပြီး၊ ကစားရက်မှာတော့အနဲဆုံး7-နပ်လောက်စားပါ။အဲဒီလိုစားခြင်း သင့်ကိုတစ်နေ့ကုန်အင်အားပြည့်ဝနေစေပြီး၊ ကြွက်သားတည်ဆောက်မှုဇီဝဖြစ်စဉ်ကိုပါတိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေမှာပါ။

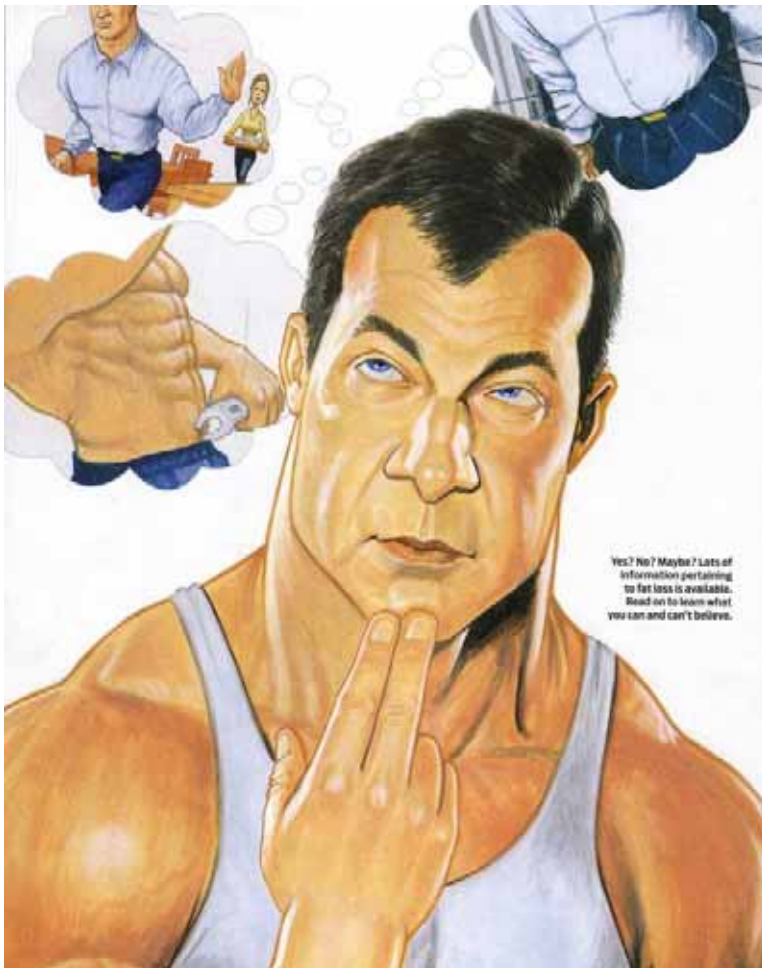
ဥပဒေသ(31)။

။အနပ်တိုင်းမှာပရိုတိန်းပါအောင်စားပါ။

အနပ်တိုင်းမှာပရိုတိန်း 20-ဂရမ်လောက်ပါဝင်အောင်စားပါ။ အဲဒီလိုစားခြင်းဟာသင့်ရဲ့ တစ်နေ့ တာပရိုတိန်းလိုအပ်မှုကိုအလွယ်တစ်ကူဖြည့်စည်းပေးနိုင်မဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုပါ။ အကျိုးကျေးဇူးအနေနဲ့ ကတော့အမိုင်နိုခါတ်တွေဟာ ကြွက်သားတွေထဲမှာရှိနေပြီးတော့မာဆယ်ဖိုင်ဘာတွေပျက်စီးခြင်းကိုကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဥပဒေသ(32)။

။မကစားမှီအနည်းငယ်စားပါ။



လူတစ်ချို့ ကတော့သင်ကစားတဲ့အခါမှာဝမ်းဗိုက်ထဲမှာဘာမှ ရှိမနေတာကောင်းတယ်လို့ ပြောကြမှာပါ။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရမကစားမှီ whey protein 20-ဂရမ်လောက်နဲ့ ပန်းသီးတစ်လုံးလောက်ကိုမကစားခင်အရင်မိနစ်30-လောက်ကြိုပြီး စားထားသင့်ပါတယ်။ ဒါမှသင်အင်နှင့်အားနှင့်ကစားနိုင်မှာပါ။

ဥပဒေသ(33)။

ကြီးထွားဖို့ လည်းအထောက်အကူပြုမှာပါ။
။ကစားပြီးနောက်ပရိုတိန်းနဲ့ ကာဗိုဟိုက်ဒ
ရိတ်စားဖြစ်အောင်စားပါ။

ကစားပြီးနောက်စားခြင်းသည်အရေးပါသောအာဟာရသဘော
တရားဖြစ်သည်။ကစားပြီးပြီးချင်းအလျင်အမြန်ကြေညက်သော
ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်(ပေါင်မုန့် ဖြူ အာလူး)၊50-100ဂရမ်လောက်
စားခြင်းသည်သင်လေ့ကျင့်နေစဉ်မှာကုန်ခန်းသွားသောဂလိုက်
ကိုရင်ခါတ်ကိုပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးရာရောက်သည်။ကြွက်
သားများအလျင်အမြန်ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်ရန်ပရိုတိန်း
ဖျော်ရည် 40-60 ဂရမ်သောက်သင့်ပါသည်။

ဥပဒေသ(34)။

။ကစားပြီးပြီးချင်းအာဟာရပြည့်ဝသောအစား
အစာများကိုမိနစ် 40-60 အတွင်းစားပါ။

ကစားပြီးပြီးချင်းအလျင်အမြန်ကျေညက်လွယ်သောကာဗို
ဟိုက်ဒရိတ်နှင့်ပရိုတိန်းဖျော်ရည်ကိုသောက်ရန်အထက်တွင်
ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။သို့ သော်မိနစ်ခြောက်ဆယ်လောက်အ
ကြာတွင် shake များမဟုတ်ပဲ solid meal များစားရန်လိုအပ်
သည်။သင်ထုတ်လိုပါကထိုအချိန်တွင်ကန်စွန်းဥ၊ဆန်လုံးညှို့
စသောတဖြည်းဖြည်းချင်းကြေညက်စေသောကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်
များနှင့်အသားအနည်းငယ်ကိုစားပါ။မောင်အိုလံပီယာပြိုင်ပွဲဝင်
များ၏လေ့ကျင့်နည်းဗီဒီယိုများတွင်ထိုအချက်ကိုသင်တွေ့ နိုင်
ပေမည်။အကယ်၍သင်ဟာမာဆယ်ခွဲနေသူဆိုပါကထိုအချိန်
တွင်အသီးအရွက်များကိုသာစားပါ။

ဥပဒေသ(35)။

။ညပိုင်းတွင်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များစားခြင်းကို
လျော့ချလိုက်ပါ။

ကျွန်တော်သင့်ကိုမနက်စာ၊မကစားမှီနှင့်ကစားပြီးကာဗိုဟိုက်ဒ
ရိတ်များစားရန်အထက်ပါဥပဒေသများတွင်တိုက်တွန်းခဲ့ပြီးဖြစ်
သည်။သို့ သော်သင်ကစားပြီးရာတွင်သင့်အတွက်အသုံးချရန်
အင်အားသိပ်မလိုတော့ပေ။ထိုအချိန်တွင်သင်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်
များစားသုံးလိုက်ပါကထိုအရာများသည်သင့်ကိုယ်တွင်း
တွင်အင်အားများအဖြစ်ပိုလျှံနေပေလိမ့်မည်။ထိုအင်အားများကို
သင့်ကိုယ်တွင်းတွင်အဆီအဖြစ်သိုလှောင်ထားပေလိမ့်မည်။ထို
ကြောင့်ညအိပ်ခါနီးကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်လျော့စားပါ။

ဥပဒေသ(36)။

။မအိပ်ခင်ပရိုတိန်းနည်းနည်းပိုစားပါ။

သင်အိပ်နေစဉ်တွင်သင့်ကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်ပျက်မှုများကသင့် ကြွက်သားအမျှင်များတွင်သိုလှောင်ထားသောအမိုင်နိုအက်ဆစ်ဓါတ်များကိုအသုံးပြုသောကြောင့်သင့်ကြွက်သားအမျှင်များပျက်စီးရသည်။အမှန်မှာထိုအချိန်တွင်ကြွက်သားများပြန်လည်တည်ဆောက်ရမည့်အချိန်ဖြစ်သည်။သင့်ကိုယ်တွင်းတွင် ချေဖျက်ရန်ပရိုတိန်းအနည်းငယ်ရှိပါကအိုကေနိုင်သည်။ထို့ကြောင့်မအိပ်ခင်တဖြည်းဖြည်းကြေညက်စေသောပရိုတိန်း Casein protein shake ကို 20-50 ဂရမ်လောက်သောက်ပါ။

ဥပဒေသ(37)။

။ထုတက်စေရန်အတွက်သင်စားသောက်ပုံမှန်ပါစေ။



သင်ထွားလိုပါက စားပါ။ဒါပေမဲ့အာဟာရတန်ဖိုးမြင့်တဲ့ကာယဗလအစားတွေကိုသာစားပါ။ဥပမာ-ကြက်၊အဆီမပါအမဲသား၊ငါး၊ဥ၊ဆန်၊အာလူး စသည်တို့ ကိုစားပါ။ပရိုတိန်းဖျော်ရည်များသောက်ပါ။အဆီမပါနွားနို့ သောက်ပါ။ကယ်လိုရီတန်ဖိုးမြင့်တဲ့အရည်များဟာသိပ်ချေဖျက်စရာမလိုပဲသင့်ကိုယ်တွင်းထဲကိုအမြန်ပျော်ဝင်နိုင်သောကြောင့်သင်ထုအလွယ်တကူတင်လို့ ရပါတယ်။

ဥပဒေသ(38)။

။အဆီချလိုလျှင်ကယ်လိုရီကိုတဖြည်းဖြည်းလျော့ချပါ။

ကာယဗလသမားအများစုကအဆီချလိုလျှင်ကယ်လိုရီကိုအလျင်အမြန်မတရားလျော့ချလိုက်ကြသည်။အဲဒါလုံးဝမှား

သည်။ကယ်လိုရီနည်းလွန်းခြင်းကသင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကအင်အားအဖြစ်သင့်ကြွက်သားထုထည်ကိုချေဖျက်လိုက်သည်။ဥပမာသင်တစ်နေ့ ကိုကယ်လိုရီ 3000-စားသည်ဆိုပါစို့ ။ချက်ခြင်း 2500-သို့ မလျော့ချပဲ ပထမ2700-သို့ လျော့ချပါ။ပြီးမှဖြည်းဖြည်းချင်းချပါ။အဲဒါဆိုထုအနည်းငယ်သာကျပြီးမလိုအပ်သော အဆီများသင့်ကိုယ်တွင်းမှကျသွားပေလိမ့်မည်။

ဥပဒေသ(39)။

။အဆီချလိုလျင်နည်းနည်းပိုကစားပါ။

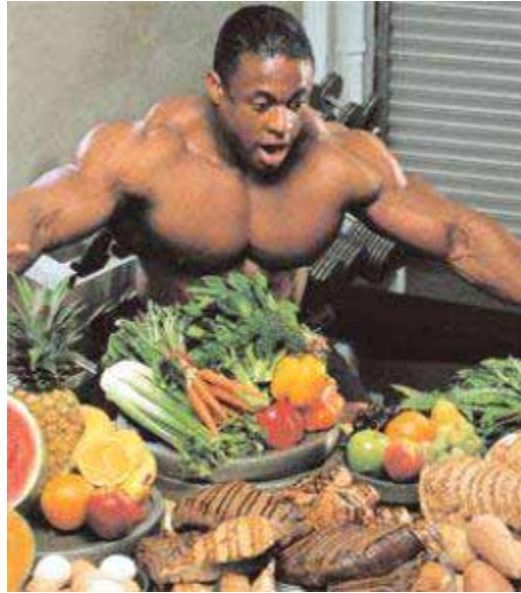


အဆီချလိုသူ၊အထူးသဖြင့်ပြိုင်ပွဲအတွက်မာဆယ်ကွဲပြားပေါ်လွင်လိုသူများသည်အလေးပေါ့ပေါ့ဖြင့်အကြိမ်များများမကစားပဲသင့်လျော်သောကယ်လိုရီပမာဏကိုသာစားပြီး၊ပုံမှန်အလေးဖြင့်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးကိုနှစ်ကျော့၊သုံးကျော့တိုးကစားပြီး၊အကြိမ်အရေအတွက်ကိုလည်းဆယ်ငါးကြိမ်လောက်ကစားပါ။ပရိုတိန်းများစားပါ။

ဥပဒေသ(40)။

။ဘယ်တော့မှဗိုက်အဆာမခံပါနဲ့ ။

ကာယဗလသမားများနှင့်အဆီချလိုသူများပင်လျင်ဆာလောင်ခြင်းသည်သင့်ကိုယ်တွင်းတွင်အစားအစာအင်အားလိုအပ်နေ



သည်ကိုသိရှိမှတ်သားသင့်ပါသည်။ဗိုက်ဆာခြင်းသည်သင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကသင့်ကြွက်သားများကိုအသုံးပြုနေပြီဆိုတာ ကိုမှတ်သားထားပါ။ဒါကြောင့်ထုတက်လိုလျင်ဗိုက်အဆာလုံး မခံပါနဲ့ ။

ဥပဒေသ(41)။

။ပြုပြင်ထားသောအစားများကိုရှောင်ပါ။

သင့်အနေနှင့်ဗိုက်ဆာနေရင်တောင်မှသကြားခါတ်များသော အဆီများသောအစားအစာများနှင့်အချိုရည်များကိုရှောင်ပါ။ အဲဒါတွေကကယ်လိုရီသိပ်မပါသော်လည်းသင့်ကိုယ်ထဲမှာ အဆီအဖြစ်အချိန်ကြာရှည်စွာနေရာယူထားနိုင်ပါတယ်။အောင် မြင်တဲ့ကာယဗလချန်ပီယံတိုင်းဟာအဲဒါတွေကိုလုံးဝမစားပါဘူး

ဥပဒေသ(42)။

။တစ်ခါတစ်ရံမှာစားချင်တာကိုစားပါ။

အဲဒီလိုပြောလို့ အံ့ဩသွားလား။အဲဒါကတစ်ခါတစ်လေစိတ်ကို ထွက်ပေါက်ပေးတာပါ။နာမည်ကျော်ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ကာယဗ လသမားတွေတောင်တစ်ခါတစ်လေအဲဒါမျိုးစားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအကျင့်ကအမြဲတမ်းအတွက်တော့မကောင်းပါဘူး။

ဥပဒေသ(43)။

။ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကိုအတိုးအလျော့လုပ် ပြီးစားပါ။

သင့်ကိုယ်မှာမလိုအပ်တဲ့အဆီတွေကိုလောင်ကျွမ်းစေဖို့ နဲ့ သင့်

ကိုယ်တွင်းဖိစပ်စဉ်တွေပိုမိုကောင်းမွန်လာဖို့ အတွက်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကိုအတိုးအလျှော့လုပ်ပြီးစားပါ။အမြဲတန်းကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကိုများများစားခြင်းဟာသင့်ကိုယ်တွင်းမှာပိုလျှံနေတဲ့ကယ်လိုရီတွေကိုအဆီအဖြစ်သိမ်းထားပါလိမ့်မယ်။အမြဲတန်းကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နည်းနည်းပဲစားရင်သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကလိုအပ်တဲ့ကယ်လိုရီကိုသင့်ကြွက်သားဆဲလ်တွေကိုချေဖျက်ပြီးအသုံးပြုမှာပါ။ဒါဆိုရင်သင်ဟာသေးသထက်သေးသွားမှာပါ။ဒီလိုအဖြစ်တွေမဖြစ်ရအောင်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကိုငါးရက်ခြားတစ်ခါအတိုးအလျှော့လုပ်ပြီးစားသွားပါ။

ဥပဒေသ(44)။

။နားရက်များမှာလည်းအာဟာရကိုဂရုစိုက်ပါ။

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာကာယဗလသမားအများစုကတော့နားရက်မှာဖြစ်သလိုစားလို့ ရတယ်လို့ ထင်နေပါတယ်။အဲဒီအယူအဆမှားပါတယ်။ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပြီးသလိုပါပဲ။သင်လေ့ကျင့်စဉ်မှာသင်မကြီးထွားနိုင်ပါဘူး။နားနေစဉ်မှာသာကြီးထွားနိုင်မှာပါ။ဒါပေမဲ့နားရက်မှာမတရားလျှောက်စားခိုင်းတာမဟုတ်ပါဘူး။သင်လိုအပ်တဲ့ကယ်လိုရီပမာဏထက်ပိုမစားပဲအဆီမပါအသား၊ တဖြည်းဖြည်းကြေညက်သောကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တို့ ကိုသာအားပြုစားပါ။ဒါဆိုရင်သင်လိုချင်နေတဲ့အဆီမပါသော၊အင်မတန်တန်ဖိုးရှိသောထုထည်ကိုပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာပါ။

ဥပဒေသ(45)။

။အစီအစဉ်နဲ့ စားပါ။

သင်ဟာကျောင်းသား၊အလုပ်သမားဝန်ထမ်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ဒါတွေကြောင့်သင်ဖြစ်သလိုမစားမိပါစေနဲ့ ။အဲဒီလိုစားမိပါကသင်ကြိုက်သလောက်ကစားပါ။တိုးတက်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။ကာယဗလဟာအာဟာရ 80-ရာခိုင်နှုန်း၊လေ့ကျင့်တာ 20-ရာခိုင်နှုန်းဆိုတာမှတ်ထားပါ။

ဥပဒေသ(46)။

။လေ့ကျင့်ခန်းထက်အာဟာရကိုပိုတန်ဖိုးထားပါ။

ကာယဗလလောကမှာလူနှစ်မျိုးနှစ်စားပဲရှိပါတယ်။ချန်ပီယံကာယဗလသမားများနှင့်တိုးတက်မှုလုံးဝမရှိသောအတက်နေသူများဟူ၍ဖြစ်သည်။ကစားတဲ့နည်းစနစ်ချင်းအတူတူသာဖြစ်လို့ ဒီလောက်တောင်ကွာရတာလဲ။အဖြေကရှင်းပါတယ်။အာဟာရကြောင့်ပါ။ဒါဆိုသင်အာဟာရတန်ဖိုးကိုသိလောက်ပါပြီ။

ဥပဒေသ(47)။

။ထုတင်ချိန်မှာလည်းကယ်လိုရီကိုဖြည်းဖြည်း
တိုးသွားပါ။

ထုတင်တဲ့အချိန်မှာကာယဗလသမားအများစုမှာတတ်တဲ့
အမှားတစ်ခုကရုတ်တရက်ကယ်လိုရီကိုအများကြီးတိုးလိုက်
တာပါ။ဥပမာ-သင့်လက်ရှိတစ်နေ့ တာကိုကယ်လိုရီ3000-
စားတယ်ဆိုပါစို့။ချက်ချင်း 4000-ရောက်အောင်မတိုးသင့်ပါ
ဘူး။တဖြည်းဖြည်းချင်းကယ်လိုရီ 200-300 တိုးသွားသင့်ပါ
တယ်။ဆယ်ရက်ခြားကိုတစ်ခါတိုးသွားတာပါ။

ဥပဒေသ(48)။

။သင်နှင့်လိုက်ဖက်သောပရိုတိန်းကိုရွေးသုံးပါ။



ဈေးကွက်ထဲမှာပရိုတိန်းအမျိုးအစားအမျိုးမျိုးရှိပေမဲ့သင့်နှင့်
တည့်မဲ့အကျိုးရှိမဲ့အမျိုးအစားကိုရွေးပြီးသုံးပါ။ဥပမာ-အချို့ သော
ကာယဗလသမားတွေကအမဲသားကိုကြိုက်ပေမဲ့တစ်ချို့ ကြက်

ရင်အုပ်ကိုကြိုက်တယ်။ ဂျေးကတ်လာကတော့ကျွဲသားကိုကြိုက်
တယ်။ တစ်ချို့ ကငါးကိုကြိုက်တယ်။ အဲသလိုမျိုးပေါ့ဗျာ။ သင်ပရီ
တိန်းတစ်မျိုးကိုသုံးပြီးဆိုရင်သင်အားပြည့်လာတယ်။ နေလို့ ထိုင်
လို့ ကောင်းလာတယ်လို့ ခံစားရရင်အဲဒါသင်နဲ့ လိုက်ဖက်တယ်
လို့ ဆိုရပါမယ်။

ဥပဒေသ(49)။

။ဆားကိုလျော့မတွက်ပါနဲ့ ။

ကာယဗလသမားအများစုကတော့ဆားကိုနည်းနည်းပဲသုံးကြပါ
တယ်။ တစ်ချို့ မသုံးပါဘူး။ ဆားသုံးခြင်းကသင့်ကြွက်သားတွေထဲ
မှာရေကိုပိုမိုစုပ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ပြိုင်ပွဲနီးကာလမှာသုံးရင်တော့ရေ
ကျန်ခြင်းကိုဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ဆားကိုအတိုင်းထက်အလွန်မ
သုံးသင့်ပါဘူး။

ဥပဒေသ(50)။

။www.myanmarfitness.com မှာ member ဝင်လိုက်ပါ။

ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံမှာသာမက ကမ္ဘာပေါ်မှာပါကာယဗလအ
ကြောင်းကိုမြန်မာဘာသာဖြင့်လွင့်တင်ထားသောပထမဦးဆုံး
နှင့်တစ်ခုတည်းသောဝဘ်ဆိုက်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အနေ
နှင့်ကတော့ member များကိုအကောင်းဆုံးတွေကိုသာပေးဆပ်
ဖို့ ကြိုးစားနေတာပါ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာကာယဗလစာအုပ်စာပေမရှိ
သလောက်ရှားပါးနေလို့ စိတ်မညစ်ပါနဲ့ ။ ကျွန်တော်တို့ ကအဲဒါ
တွေထဲကမှအကောင်းဆုံးတွေကိုမြန်မာမူပြုပြီးသင့်ကိုပေးသွား
မှာပါ။ ဒါကြောင့်သင့်ရည်မှန်းချက်များပြည့်စုံစေဖို့
www.myanmarfitness.com နှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

ကျွန်တော့်ရဲ့ အာဟာရလမ်းညွှန်ချက်စာအုပ်ငယ်ပြီးပါပြီ။
ဤစာအုပ်ပါအချက်အလက်များကိုမရှင်းလင်းပါကကျွန်တော့်အီးမေးလ်း
intensemuscled@gmail.com ကိုဆက်သွယ်ပြီးမေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။

အားလုံးအတွက်-----
နိုင်ဦး-----119

