



## بدنسازي نچرال | تغذيه و فيزيك نچرال

بدنسازي نچرال يا طبيعي به روشي از بدنسازي گفته مي شود كه در آن ورزشكار از هيچ گونه مكمل، استروئيد يا داروهاي افزايش دهنده عملکرد استفاده نمي كند. هدف در اين روش، ساختن بدني قوي و عضلاني به كمك تمرينات منظم، تغذيه مناسب و استراحت كافي است.



بدنسازي نچرال  
تغذيه  
فيزيك نچرال

DIBAMOKAMEL.COM

## چرا بدنسازی نچرال؟

سلامتی: یکی از مهم ترین دلایل انتخاب بدنسازی نچرال، حفظ سلامتی است. استفاده از مکمل ها و داروهای غیر مجاز می تواند عوارض جانبی جدی برای سلامتی داشته باشد. پایداری: نتایج بدست آمده در بدنسازی نچرال پایدارتر هستند. با قطع مصرف مکمل ها، عضلات به دست آمده به سرعت تحلیل می روند، در حالی که عضلات ساخته شده به روش طبیعی ماندگاری بیشتری دارند.

اخلاق ورزشی: بسیاری از ورزشکاران بدنسازی نچرال را به دلیل پابندی به اصول اخلاقی ورزش انتخاب می کنند.

الگو بودن: بدنسازان نچرال الگوی خوبی برای افرادی هستند که به دنبال ساختن بدنی سالم و زیبا بدون استفاده از روش های مخرب هستند.

## اصول بدنسازی نچرال

تمرینات منظم و اصولی: تمرینات بدنسازی باید با برنامه ای دقیق و زیر نظر مربی انجام شود.

تغذیه مناسب: یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از پروتئین، کربوهیدرات و چربی های سالم برای رشد عضلات ضروری است.

استراحت کافی: بدن برای ترمیم و رشد عضلات به استراحت کافی نیاز دارد.

صبر و پشتکار: رسیدن به نتایج مطلوب در بدنسازی نچرال زمان بر است و نیاز به صبر و پشتکار دارد.

## تفاوت بدنسازی نچرال با بدنسازی با مکمل

| ویژگی         | بدنسازی نچرال            | بدنسازی با مکمل                                          |
|---------------|--------------------------|----------------------------------------------------------|
| هدف           | ساختن عضلات به روش طبیعی | رشد سریع عضلات با استفاده از مکمل                        |
| سلامتی        | حفظ سلامتی               | احتمال بروز عوارض جانبی                                  |
| پایداری نتایج | نتایج پایدارتر           | نتایج کوتاه مدت و احتمال تحلیل عضلات پس از قطع مصرف مکمل |
| اخلاق ورزشی   | پایبندی به اصول اخلاقی   | ممکن است با اصول اخلاقی ورزش در تضاد باش                 |

### آیا بدنسازی نچرال برای همه مناسب است؟

بله، بدنسازی نچرال برای همه افرادی که به دنبال سلامتی و تناسب اندام هستند مناسب است. اما افرادی که دارای بیماری های زمینه ای هستند، باید قبل از شروع هر برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنند.

2016

نکته مهم: برای رسیدن به بهترین نتایج، بهتر است با یک مربی باتجربه در زمینه بدنسازی نچرال مشورت کنید.

### نکات تغذیه ای در بدنسازی نچرال

در بدنسازی نچرال، تغذیه صحیح نقش بسیار مهمی دارد. در ادامه به جزئیات بیشتری درباره این نکات می پردازیم:

## ۱. پروتئین

اهمیت: پروتئین برای ساخت و ترمیم عضلات ضروری است.

منابع:

گوشت مرغ و بوقلمون

ماهی (مثل سالمون و تن)

تخم مرغ

حبوبات و عدس

لبنیات مانند ماست و پنیر

مقدار مصرف: بسته به وزن و سطح فعالیت، روزانه بین ۱,۶ تا ۲,۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن توصیه می شود.

## ۲. کربوهیدرات ها

اهمیت: انرژی لازم برای تمرینات را فراهم می کنند و به بازیابی سریع تر عضلات کمک می کنند.

منابع:

برنج قهوه ای

جو دوسر

کینوا

سیب زمینی شیرین

نان و پاستای سبوس دار

مقدار مصرف: مصرف کربوهیدرات ها باید متناسب با سطح فعالیت روزانه تنظیم شود.

۳. چربی های سالم

اهمیت: برای حفظ عملکرد هورمونی و جذب ویتامین های محلول در چربی ضروری هستند.

منابع:

آووکادو

روغن زیتون

مغزها (مثل بادام و گردو)

دانه ها (مثل چیا و کتان)

ماهی های چرب (مثل سالمون)

مقدار مصرف: حدود ۲۰-۳۰ درصد کالری روزانه باید از چربی های سالم تامین شود.

۴. ویتامین ها و مواد معدنی

اهمیت: برای عملکرد بهینه بدن و سیستم ایمنی ضروری هستند.

منابع:

میوه ها و سبزیجات تازه

آجیل ها و دانه ها

غلات کامل



۵. هیدراتاسیون

اهمیت: آب کافی برای حفظ انرژی و جلوگیری از خستگی ضروری است.

نکات:

نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در روز

افزایش مصرف آب در روزهای تمرین

۶. مکمل ها

اگرچه تمرکز بر غذاهای طبیعی است، برخی مکمل ها می توانند مفید باشند:

پروتئین وی: برای تأمین پروتئین اضافی

کراتین: برای افزایش قدرت و حجم عضلات

اسیدهای آمینه شاخه دار (BCAAs): برای کمک به بازیابی



مکمل های اولتراپاور یکی از محصولات جدید و موثر در بازار مکمل ها هستند. که شرکت دیبا سپهر زاگرس نماینده انحصاری شرکت شیر خشک نوزاد پگاه میباشد. این مکمل ها ترکیبی از مواد طبیعی و علمی اثبات شده اند که به افزایش متابولیسم، کاهش اشتها و افزایش انرژی کمک می کنند.

## برنامه تمرینی نچرال

در بدنسازی نچرال، تمرینات باید به گونه ای طراحی شوند که به رشد و تقویت عضلات کمک کنند بدون اینکه به بدن فشار زیادی وارد شود. در ادامه، جنبه های کلیدی یک برنامه تمرینی نچرال را بررسی می کنیم:

### ۱. تمرینات ترکیبی

اهمیت: این تمرینات چندین گروه عضلانی را همزمان درگیر می کنند و به افزایش قوت و حجم عضلات کمک می کنند.

نمونه ها:

اسکوات

ددلیفت

پرس سینه

بارفیکس

### ۲. تمرینات مقاومتی

اهمیت: تمرینات مقاومتی برای تقویت عضلات و افزایش توانایی آن ها ضروری هستند.

نمونه‌ها:

وزنه های آزاد (دمبل و هالتر)

دستگاه های بدنسازی

باندهای مقاومتی

۳. تمرینات هوازی

اهمیت: برای بهبود سلامت قلب و عروق و افزایش استقامت ضروری هستند.

نمونه‌ها:

دویدن یا پیاده روی سریع

شنا

دوچرخه سواری

۴. تعداد تکرار و ست ها

برای رشد عضلانی:

۳ تا ۵ ست با ۶ تا ۱۲ تکرار

برای افزایش قدرت:

۴ تا ۶ ست با ۳ تا ۵ تکرار

۵. استراحت بین ست ها

برای تمرینات قدرتی: ۲ تا ۳ دقیقه

برای تمرینات حجم: ۶۰ تا ۹۰ ثانیه



## ۶. روزهای استراحت

همیشه بین روزهای تمرینات سنگین، روزهای استراحت را قرار دهید تا بدن زمان کافی برای بازیابی داشته باشد.

## ۷. تنوع در تمرینات

هر ۴ تا ۶ هفته یکبار، برنامه تمرینی خود را تغییر دهید تا از یکنواختی جلوگیری کنید و رشد عضلانی را تحریک کنید.

## ۸. گرم کردن و سرد کردن

گرم کردن: ۵ تا ۱۰ دقیقه فعالیت سبک مثل دویدن آرام یا حرکات کششی پویا

سرد کردن: حرکات کششی ایستا برای کاهش تنش عضلانی

## اهمیت استراحت و بازیابی

استراحت کافی برای رشد عضلات و جلوگیری از آسیب دیدگی ضروری است. خواب کافی و روزهای استراحت در برنامه تمرینی باید رعایت شود تا بدن بتواند به خوبی بازیابی شود.

2016

## فیزیک نچرال

برای دستیابی به فیزیک نچرال، باید به تعادل بین تمرین، تغذیه و استراحت توجه ویژه ای داشت. فیزیک نچرال به معنای داشتن بدنی متناسب با عضلات قوی و چربی کم است که می تواند با تمرینات مستمر و تغذیه مناسب حاصل شود.

## بهترین بدنسازان نچرال جهان

بدنساز طبیعی (نچرال) به عنوان یکی از پاک ترین و سالم ترین روش های بدنسازی شناخته می شود. این ورزشکاران بدون استفاده از هرگونه مکمل یا استروئید، با تکیه بر

تمرینات سخت، تغذیه مناسب و استراحت کافی به اوج آمادگی جسمانی می‌رسند. در ادامه به معرفی برخی از بهترین بدنسازان نچرال جهان می‌پردازیم که الهام بخش بسیاری از افراد در سراسر جهان هستند.

### برخی از بهترین بدنسازان نچرال جهان

چول سون (Chul Soon)

چول سون یکی از شناخته شده ترین بدنسازان نچرال جهان است که با فیزیک متناسب و عضلانی خود، الهام بخش بسیاری از افراد شده است. او با تمرینات سخت و تغذیه دقیق به این موفقیت دست یافته است.



جواد عزیزی

جواد عزیزی، اولین ایرانی است که موفق به کسب عنوان قهرمانی بدنسازی نچرال جهان شده است. او با تلاش و پشتکار فراوان، نام ایران را در عرصه بدنسازی نچرال جهان مطرح کرده است.

سایر بدنسازان مطرح

علاوه بر چول سون و جواد عزیزی، بدنسازان نچرال دیگری نیز در سطح جهان وجود دارند که با فیزیک استثنایی خود، توجه بسیاری را به خود جلب کرده‌اند. برخی از این بدنسازان عبارتند از:

فرانک زین: یکی از پیشگامان بدنسازی طبیعی که به عنوان یک الگوی اخلاقی شناخته می‌شود.

لی پریست: بدنساز آمریکایی با فیزیک متناسب و عضلانی.

مایک اوهرن: بدنساز بریتانیایی با تمرکز بر تمرینات قدرتی.



## ویژگی‌های مشترک بدنسازان نچرال موفق

تغذیه دقیق: این ورزشکاران به تغذیه خود بسیار اهمیت می‌دهند و از یک رژیم غذایی سالم و متعادل پیروی می‌کنند.

تمرینات منظم و سخت: آن‌ها به طور منظم و با شدت بالا تمرین می‌کنند و به تدریج شدت تمرینات خود را افزایش می‌دهند.

استراحت کافی: خواب کافی و استراحت بین تمرینات برای رشد عضلات و بهبودی بدن ضروری است.

صبر و پشتکار: رسیدن به موفقیت در بدنسازی طبیعی نیازمند صبر و پشتکار فراوان است.

## چگونه یک بدنساز نچرال شویم؟

اگر شما نیز به بدنسازی طبیعی علاقه مند هستید، می‌توانید با رعایت نکات زیر به این هدف دست پیدا کنید:

مشورت با مربی: یک مربی با تجربه می‌تواند به شما در طراحی برنامه تمرینی و تغذیه ای مناسب کمک کند.

تغذیه سالم: یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از پروتئین، کربوهیدرات و چربی‌های سالم برای رشد عضلات ضروری است.

تمرینات منظم: تمرینات قدرتی و هوازی را به طور منظم انجام دهید.

استراحت کافی: به بدن خود فرصت کافی برای ترمیم و رشد بدهید.

صبر و پشتکار: به یاد داشته باشید که رسیدن به نتایج مطلوب زمان بر است.



## نتیجه گیری

بدنسازی نچرال روشی ایمن و پایدار برای ساختن بدنی قوی و سالم است. این روش بر اصولی همچون تغذیه مناسب، تمرینات منظم و استراحت کافی تأکید دارد و می تواند برای هر فردی که به دنبال سلامتی و تناسب اندام است مناسب باشد. برای بهترین نتایج، مشورت با مربی متخصص توصیه می شود.

[DIBAMOKAMEL.COM](http://DIBAMOKAMEL.COM)