



مکمل بدنسازی پگاه امروزه جایگاه ویژه ای میان ورزشکاران پیدا کرده. وقتی نام پگاه به میان می آید همه ما آن را به عنوان یکی از برندهای معروف و خوشنام در زمینه تولید محصولات لبنی می شناسیم اما این شرکت که به تازگی اقدام به تولید محصولات مرتبط با بدنسازی کرده و توانسته با تولید فرآورده های متنوع ورزشی به یکی بهترین برندهای حاضر در کشور در حوزه مکمل ورزشی تبدیل شود. ازجمله محصولات این برند داخلی می توان به انواع پودر پروتئین و گینر، پودر گلوتامین، پودر BCAA، پودر کراتین، پودر آل آرژنین و... اشاره کرد که در ادامه به بررسی دقیق تر این محصولات می پردازیم.

انواع محصولات پگاه برای بدنسازان و ورزشکاران

همه ما می دانیم که ورزشکاران ممکن است به دلایل مختلف از مکمل ها استفاده کنند، در درجه اول برای افزایش عملکرد، تاثیرگذاری بیشتر تمرین و کمک به ریکاوری و به طور بالقوه رفع شکاف های تغذیه ای. با این حال، توجه به این نکته مهم است که استفاده از مکمل ها موضوعی پیچیده و بحث برانگیز است و ورزشکاران باید با احتیاط و راهنمایی های متخصصان مراقبت های بهداشتی یا متخصصان تغذیه ثبت شده با آن برخورد کنند. انواع مکمل بدنسازی پگاه می توانند به شما در رفع نیازهای بدن و رسیدن به اهداف ورزشی شما کمک کنند. برخی از این محصولات عبارتند از:

1. پروتئین وی پگاه

این محصول یک پروتئین با کیفیت بالا است که از شیر در طی فرآیند پنیر سازی به دست می آید. این یکی از دو پروتئین اصلی موجود در شیر است و دیگری پروتئین کازئین است. پروتئین آب پنیر از بخش مایع شیر جدا می شود و به عنوان مکمل های غذایی استفاده می شود. این محصول مکملی است که افراد در کنار ورزش های مقاومتی برای کمک به تقویت سنتز پروتئین عضلانی و رشد توده عضلانی بدون چربی استفاده می کنند. سایر مزایای احتمالی شامل کمک به کاهش وزن و کاهش کلسترول است. این محصول توسط شرکت پگاه در انواع مختلفی تولید می شود که از جمله آنها می توان به پروتئین وی بانوان، پودر وی پروتئین و... در طعم های موزی، توت فرنگی، شکلاتی و وانیلی اشاره کرد.

2. پودر کربو پگاه

پودر کربوهیدرات یا به اختصار پودر کربو، محصولی است که به عنوان یک مکمل غذایی مورد استفاده توسط ورزشکاران و افرادی که فعالیت بدنی یا ورزش منظم دارند، برای تأمین انرژی ضروری قبل، در حین و بعد از تمرینات فیزیکی به کار می رود.

در طول ورزش های شدید و استقامتی، نیاز بدن به انرژی زیاد است. کربوهیدرات ها به عنوان منبع اصلی سوخت برای عضلات و نظام عصبی عمل می کنند. در واقع، گلیکوژن (شکر ذخیره شده در عضلات و کبد) از کربوهیدرات ها تشکیل می شود که در حین فعالیت های ورزشی به طور مداوم مصرف می شود. این دسته از محصولات نیز با طعم های مختلفی مانند آناناسی و شکلاتی توسط این برند روانه بازار شده است.

3. پودر گینر پگاه

یک مکمل ورزشی به نام پودر گینر نوعی مکمل غذایی است که برای کمک به افراد برای افزایش کالری دریافتی و افزایش وزن، عمدتاً به شکل توده عضلانی طراحی شده است. این مکمل ها معمولاً توسط ورزشکاران، بدنسازان و افرادی که به دنبال افزایش حجم و افزایش حجم و قدرت عضلانی هستند استفاده می شود. شما می توانید این محصولات را با طعم های مختلف از جمله پرتقالی، شکلاتی و... تهیه کنید.

4. پودر BCAA پگاه

مکمل ورزشی به نام بی سی ای ای مخفف آمینو اسیدهای شاخه دار است. BCAA ها گروهی از سه آمینو اسید ضروری هستند که بدن به تنهایی قادر به تولید آنها نیست و باید از طریق رژیم غذایی یا مکمل ها به دست آید. این محصولات در میان ورزشکاران، بدنسازان و افرادی که در تمرینات قدرتی یا ورزش های استقامتی شرکت دارند، محبوب هستند. آنها به دلیل مزایای بالقوه آنها در حمایت از رشد عضلانی، کمک به ریکاوری و بهبود عملکرد کلی ورزشی ارزشمند هستند.

مزایای استفاده از این مکمل های ورزشی

ورزشکارانی که به دنبال تهیه انواع مکمل بدنسازی پگاه هستند، می توانند از این مزایا با مصرف آنها بهره مند شوند.

- **افزایش قدرت:** مصرف این دسته از محصولات قدرت را در افرادی که به طور منظم ورزش می کنند، بهبود می بخشد. آنها همچنین می توانند به بهبود عملکرد ورزشی در ورزش هایی که شامل دوره های کوتاه فعالیت با شدت بالا هستند، مانند دوی سرعت، وزنه برداری و ژیمناستیک کمک کنند.
- **افزایش توده عضلانی:** این مکمل ها می توانند به افزایش توده عضلانی در افرادی که به طور منظم ورزش می کنند کمک کند.

- **بهبود عملکرد ورزشی:** این یکی از دلچسب‌ترین مزایای استفاده از این محصولات است، چرا که شما متوجه بهبود عملکرد خود در زمان تمرین خواهید شد.
- **کاهش خستگی عضلانی:** این محصولات همچنین برای کاهش خستگی عضلانی در حین ورزش موثر هستند. این به این دلیل است که به عضلات شما کمک می‌کند تا انرژی بیشتری ذخیره کنند، که می‌تواند به ماهیچه‌های شما کمک کند تا در طول تمرین دوام بیشتری داشته باشند.
- **ریکاوری سریع‌تر:** این دسته از محصولات با تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن موجب بازسازی ذخایر عضلانی و ترمیم بافت عضلانی می‌شود در نتیجه می‌توانید ریکاوری بهتری بعد از تمرین داشته باشید.
- **تسريع در رسيدن به اهداف ورزشی:** این دسته از محصولات با تامین هر آنچه که بدن شما نیاز دارد، به شما کمک می‌کنند تا یک میان‌بر در مسیر رسیدن به اهداف ورزشی خود داشته باشید و با تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن برای ترمیم و بازسازی بافت عضلانی موثر هستند در نتیجه باعث عضله سازی بهتر می‌شود.

خرید مکمل بدنسازی پگاه

این دسته از مکمل‌ها یکی از گزینه‌های خوبی هستند که توسط برندهای داخلی تولید می‌شوند. اما برای تهیه آنها پیشنهاد می‌شود که همواره از یک فروشگاه معتبر که تمامی مجوزهای لازم را دارا می‌باشد، اقدام نمایید. فروشگاه جزیره مکمل به عنوان یک مجموعه فعال به صورت تخصصی در این زمینه، به شما کمک می‌کند تا بتوانید به محصولات با تنوع بالا، کیفیت اصلی و قیمت مناسب دسترسی داشته باشید.

البته توجه به این امر مهم است که مصرف مکمل‌های ورزشی استاندارد، مانند برند پگاه، به طور کلی برای اکثر افراد بی‌خطر است. با این حال، آنها می‌توانند عوارض جانبی در برخی موارد نادر و در افرادی که دچار بیماری‌های خاص هستند، ایجاد کنند. مهم است که در صورتی که دچار مشکلات پزشکی خاصی هستید، قبل از مصرف با پزشک خود صحبت کنید.

برای خرید محصولات ورزشی پگاه، به فروشگاه جزیره مکمل مراجعه کنید.