

گینر snn برای جبران کمبود وزن

8 آذر 1402



گینر snn برای جبران کمبود وزن یک مکمل ورزشی است که توسط شرکت ایرانی تولید می شود. این مکمل حاوی مقادیر زیادی کالری، پروتئین و کربوهیدرات است که می تواند به افراد کمک کند تا به راحتی کالری دریافتی خود را افزایش دهند. این محصول در هر وعده 165 گرمی حاوی 53 گرم پروتئین، 87 گرم کربوهیدرات و 22 گرم چربی است همچنین حاوی ترکیبی از پروتئین وی، پروتئین کازئین و کربوهیدرات های پیچیده است.

این گینر SNN برای افرادی مناسب است که به دنبال افزایش وزن و عضله سازی هستند. این مکمل می تواند به افراد کمک کند تا وزن را سریع تر افزایش دهند و از جهتی دیگر عضله سازی را نیز پشتیبانی کنند. در ادامه به معرفی دقیق تر و تخصصی تر این محصول می پردازیم.

انواع مکمل گینر

برای آشنایی بهتر است ابتدا درباره انواع مکمل گینر - کربوهیدرات اطلاعاتی داشته باشیم که بر اساس نسبت پروتئین به کربوهیدرات به دو دسته اصلی تقسیم می شوند:

• **Mass gainer**: این دسته حاوی پروتئین بیشتری نسبت به کربوهیدرات است و نسبت آن در معمولاً بین 1:1 تا 2:1

است. گیرهای پروتئین بالا برای افرادی مناسب است که به دنبال عضله سازی هستند.

• **Weight gainer:** این گیرها حاوی کربوهیدرات بیشتری نسبت به پروتئین هستند. نسبت پروتئین به کربوهیدرات در این گیرها معمولاً بین 1:2 تا 1:3 است و مناسب افرادی بوده که به دنبال افزایش وزن سریع هستند.

در هنگام انتخاب مکمل، مهم است که نیازها و اهداف خود را در نظر بگیرید. اگر گیر snn برای جبران کمبود وزن مصرف می کنید بهترین انتخاب ویت گیر است. اما اگر به دنبال عضله سازی با سرعت و پایداری متوسط هستید، بهترین انتخاب استفاده از مس گیر در کنار دیگر مکمل هاست.

مزایا و موارد مصرف ssn gainer

به طور کلی مکمل های ورزشی عموماً برای ساخت عضله مصرف می شوند. برخی از آنها در کنار عضله سازی خواص کاهش و یا افزایش وزن نیز دارند. اما این ها تمام فواید استفاده از مکمل ورزش نیست. در ادامه به بررسی دیگر فواید مصرف ssn gainer می پردازیم.

1. **افزایش دریافت کالری:** گیرها حاوی مقادیر زیادی کالری هستند، که می تواند به افراد کمک کند تا به راحتی دریافت کالری خود را افزایش دهند. این کار برای افرادی که مشکل در خوردن غذای کافی دارند، مانند ورزشکاران و بدنسازان، یا افرادی که به دلیل بیماری یا شرایط پزشکی نمی توانند به اندازه کافی غذا بخورند، مفید است.
2. **تامین مواد مغذی ضروری برای رشد عضله:** پروتئین یکی از مواد مغذی ضروری برای رشد و ترمیم عضله است. گیرها حاوی مقادیر زیادی پروتئین هستند، که باعث می شود تا نیازهای پروتئینی ورزشکاران را برآورده شود.
3. **افزایش سریع وزن:** جبران کمبود وزن به دلیل داشتن کالری بالا و همچنین مقدار بیشتر کربوهیدرات به شما در افزایش وزن سریعتر کمک می کند.
4. **مواد مغذی:** برخی از مکمل های گیر با ویتامین ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی ضروری غنی شده اند که برای افرادی که کمبود مواد مغذی دارند یا از رژیم های غذایی محدود پیروی می کنند بسیار مفید باشد.

بهترین زمان و مقدار مصرف گیر

دوز مصرفی مناسب بستگی به وزن بدن، سطح فعالیت فیزیکی، هدف های تمرینی و نیازهای تغذیه ای شما دارد. اما به طور کلی، توصیه می شود که روزانه حداقل یک تا دو پیمانه (30-60 گرم) از مکمل گیر را در میان وعده های غذایی خود مصرف کنید. نحوه مصرف مکمل گیر با توجه به هدف های شما، نوع تمرینات ورزشی که انجام می دهید و سبک زندگی شما متفاوت است، در واقع هر فردی بنا به اهداف ورزشی و پتانسیل بدنی خود باید در زمان خاصی از این محصولات استفاده کنید.

یکی از راه های خوب برای پیدا کردن زمان مناسب جهت مصرف گیر snn برای جبران کمبود وزن راهنمایی و مشاوره با مربی و یا مشاور تغذیه است. با این حال، در این بخش برخی راهنمایی های کلی برای مصرف این مکمل را فروشگاه جزیره مکمل به عنوان یک مرجع تخصصی در زمینه فروش انواع مکمل های ورزشی و غذایی برای شما آماده کرده است.

- **قبل از تمرین:** برخی از ورزشکاران مکمل گیر را قبل از ورزش مصرف می کنند تا انرژی و پروتئین لازم را برای تمرین داشته باشند.
- **بعد از تمرین:** این مکمل می تواند بلافاصله بعد از تمرین مصرف شود تا کمک کند عضلات بازسازی شوند و خستگی عضلانی کاهش یابد و همچنین جذب خوبی برای افزایش وزن داشته باشد.
- **جایگزین یک وعده غذایی:** برخی از افراد از گیر به عنوان جایگزین یک وعده غذایی در روز استفاده می کنند. این محصول تمامی مواد مورد نیاز بدن را دارد می تواند سطح کالری و پروتئین شما را افزایش دهد.

- قبل از خواب: برخی از دیگر آن را قبل از خواب مصرف می کنند تا به عنوان یک منبع پروتئینی برای رشد عضلات در طول شب استفاده شود.

آیا خرید گینر snn برای جبران کمبود وزن مناسب است؟

بله، مصرف گینر برای افزایش وزن موثر است. این مکمل به دلیل اینکه حاوی مقادیر زیادی کالری، پروتئین و کربوهیدرات است می تواند به افراد کمک کند تا به راحتی کالری دریافتی خود را افزایش دهند. به همین علت بسیاری از افراد که به سختی غذا می خورند و یا کمبود وزن شدید دارند اما بدنشان در مقابل افزایش وزن مقاومت می کند به دستور پزشک متخصص و یا مربی ورزشی با مصرف این محصول به وزن و اندام دلخواه و متناسب خود می رسند.

اما یکی از دغدغه های کلی برای خرید هر نوع مکملی، یافتن مرجعی مطمئن است که کالایی با کیفیت اصلی، اورجینال و مناسب را با قیمتی رقابتی برای ما فراهم کند. داروخانه جزیره مکمل یکی از بهترین فروشگاه های اینترنتی برای خرید انواع مکمل ورزشی، قرص و ویتامین بوده و مورد تایید بسیاری از ورزشکاران و بدنسازان قرار گرفته. شما هم می توانید با مراجعه به سایت جزیره مکمل و مشاهده تنوع محصولات، تمامی مکمل های مورد نظر خود را سفارش دهید. این فروشگاه انواع متنوعی از محصولات را با ضمانت اصالت کالا برای شما تهیه کرده و در اختیار شما قرار می دهد تا بتوانید محصولاتی اصل و با کیفیت بالا را با قیمت مناسب تهیه کنید تا در مسیر اهداف ورزشی خود، بهتر عمل کنید.



موجودی: 19 عدد در انبار

مس گینر 2.640Kg سوپر نچرال نوتریشن | MASS GAINER 2.640 Kg SNN عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۰/۲۱ افزودن به سبد خرید

بستن

مس گینر 2.640Kg سوپر نچرال نوتریشن | MASS GAINER 2.640 Kg SNN

۲,۲۷۰,۰۰۰ تومان



موجودی: 42 عدد در انبار

مس گینر 5.440Kg سوپر نچرال نوتریشن | MASS GAINER 5.440 Kg SNN عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۰/۳۰ افزودن به سبد خرید

بستن

مس گینر 5.440Kg سوپر نچرال نوتریشن | MASS GAINER 5.440 Kg SNN

۳,۹۵۵,۰۰۰ تومان