

# گینر اس ان ان

21 بهمن 1402



گینر اس ان ان یک مکمل ورزشی بوده که ترکیبی از کربوهیدرات و پروتئین است و عمدتاً به منظور افزایش وزن و عضله سازی توسط ورزشکاران مصرف می شود. محصولات برند اس ان در ایران تحت لیسانس آمریکا تولید می شوند. این برند آمریکایی با تولید محصولات با کیفیتی همچون پروتئین وی، مس گینر، کراتین مونوهیدرات و... توانسته تمامی نیاز های ورزشکاران و بدنسازان را بر طرف کند.

استفاده از مواد مرغوب و با کیفیت بالا از جمله عوامل محبوبیت مکمل های این برند در میان بدنسازان حرفه ای بوده. در ادامه به بررسی دقیق تر مکمل گینر از این برند محبوب می پردازیم. در ادامه با جزیره مکمل همراه باشید تا به پاسخ تمامی سولات خود را دریافت کنید.



# GAINER SNM

NATURAL GAINER  
ANABOLIC MASS GAINER

SUPER NATURAL NUTRITION

Size & Strength  
Rapid, Clean Gains in Mass,  
Power Endurance Program

53g Protein 1g Glutamine 630 Calories

Ultra Lean Mass Gainer

VANILLA  
FLAVOR

Dietary Supplement

Net wt. 5.8 lb (2640 g)

موجودی: 18 عدد در انبار

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

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۲۱ افزودن به سبد خرید

بستن

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

۲,۲۷۰,۰۰۰ تومان



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

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۲۱ افزودن به سبد خرید

بستن

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

۳,۹۵۵,۰۰۰ تومان

## مکمل گینر چیست و مصرف آن چه فایده ای برای بدن دارد؟

این محصول ترکیبی از انواع پروتئین ها و کربوهیدرات است و به همین علت حاوی مقدار زیادی کالری بوده. به طور کلی مکمل های گینر با توجه به مقدار این دو ماده آلی به دو دسته مس گینر اس ان و ویت گینر ها تقسیم بندی می شوند. مس گینر ها دارای مقدار پروتئین بیشتری نسبت به کربوهیدرات هستند و به همین علت عموماً افرادی که به دنبال حجیم سازی ماهیچه هستند از آن استفاده می کنند. معمولاً نسبت وجود این دو ماده در این دسته از گینر ها به صورت 1:1 تا 2:1 است.

ویت گینر ها مقدار کربوهیدرات بیشتری نسبت به پروتئین دارند و به همین خاطر مناسب کسانی بوده که به دنبال افزایش وزن هستند. نسبت وجود کربوهیدرات و پروتئین در ویت گینر ها نیز به صورت 1:2 تا 1:3 است. البته این نکته را در نظر داشته باشید که هردو آنها باعث افزایش وزن و عضله سازی می شوند. علاوه بر این دو مورد به علت وجود کربوهیدرات، این محصول می تواند انرژی مورد نیاز شما برای ورزش را فراهم کند تا عملکرد بهتری در حین ورزش داشته باشید.

پس از فعالیت های سنگین احتمال التهاب ماهیچه ها و درد عضلانی افزایش می یابد. این مکمل به شما کمک می کند تا روند ریکاوری عضلات با سرعت بالاتری طی شود و درد عضلاتتان کاهش یابد. این مکمل گینر ۵ کیلوپی مناسب کسانی ورزشکارانی است که در به دنبال افزایش میزان کربوهیدرات و پروتئین روزانه خود هستند. همچنین افرادی که دچار ضعف عضلانی و کمبود وزن هستند، می توانند از این مکمل برای افزایش وزن و همچنین تقویت ماهیچه های خود در کنار رژیم غذایی اصولی و فعالیت ورزشی متناسب با سطح بدن خود، استفاده کنند.

## ترکیبات مکمل گینر

باتوجه به نوع و برند مکمل گینر مقدار و نوع ترکیبات موجود در متفاوت بوده اما گینر اس اس ان حاوی ترکیباتی همچون پروتئین، کربوهیدرات، چربی ها و ... است. وجود پروتئین برای ساخت و ترمیم بافت عضلانی ضروری است. پروتئین های موجود در این برند پودر های ورزشی مانند پروتئین وی کنسانتره و ایزوله ، پروتئین کازئین و پروتئین تخم مرغ بوده. به دلیل اینکه آنها دیر هضم هستند اما می توانند به سرعت جذب ماهیچه های شما شوند. این کار به روند عضله سازی بهتر و ریکاوری سریع تر کمک می کند. همانطور که گفتیم کربوهیدرات ها انرژی مورد نیاز بدن شما برای انجام فعالیت ورزشی تامین می کنند. انواعی از کربوهیدرات های ساده و پیچیده مانند مالتودکسترین، ساکارز، فروکتوز، پودر سیب زمینی شیرین و نشاسته ذرت

وجود چربی ها برای سلامت کلی بدن ضروری بوده و همچنین باعث جذب بهتر ویتامین ها و مواد معدنی می شوند. از جمله چربی های موجود در مس گینر SNN تری گلیسرید بوده که جز چربی های مفید به حساب می آید. کراتین، بتا آلانین، ویتامین ها و مواد معدنی، طعم دهنده طبیعی، سدیم بیکربنات، پتاسیم و دکستروز از دیگر موارد موجود در این محصول هستند که ترکیب تمامی آن ها باعث افزایش حجم عضلانی، ریکاوری بهتر و سریع تر و همچنین افزایش وزن می شود. سوال اصلی افرادی که تازه شروع به مصرف مکمل ها می کنند این است که چه مقدار و چه زمانی از مس گینر اس اس ان استفاده کنیم تا بهترین نتیجه را بگیریم. در ادامه به این بحث می پردازیم.

## نحوه و بهترین زمان مصرف مس گینر

در این بخش قصد داریم به سوال اصلی شما در رابطه با نحوه و زمان مصرف مس گینر اس ان ۵ کیلویی بپردازیم. این محصول در حجم 2 و 5 کیلویی موجود است و همانطور که در قسمت قبلی توضیح دادیم حدود 50 گرم پروتئین و 12 نوع ویتامین در آن وجود دارد که به راحتی با مصرف آن می توانید بخش زیادی از پروتئین و ویتامین روزانه خود را تامین کنید. دوز توصیه شده برای مصرف این مکمل ورزشی یک الی دو اسکوپ است که می توانید آن را با آب یا دیگر نوشیدنی و آبمیوه ها رژیمی ترکیب و استفاده کنید.

ورزشکاران و بدنسازان به منظور افزایش انرژی و عضله سازی بهتر یک اسکوپ از این مکمل را قبل از تمرین خود مصرف می کنند و بعد از تمرین برای کاهش التهاب و ریکاوری یک اسکوپ دیگر مصرف می کنند. بعد از تمرین ماهیچه ها پروتئین و کربوهیدرات سریع تر جذب می کنند. به همین علت توصیه می شود تا پس از تمرین نیز از آن استفاده کنید. افراد دیگری که برای افزایش وزن خود از این مکمل استفاده می کنند، می توانند به عنوان میان وعده در طی روز از آن استفاده کنند. این کار باعث می شود تا کالری دریافتی روزانه به طور غیر مستقیم افزایش یابد. به موضوع توجه داشته باشید به علت وجود کربوهیدرات ممکن است مصرف خارج از حد مجاز این مکمل منجر به افزایش وزن بیش از حد و غیر قابل کنترل شود. به همین علت از دوز مشخص شده بیشتر مصرف نکنید.

## خرید مس گینر اس ان از جزیره مکمل

این محصول در بسته های 5 و 2 کیلویی با طعم وانیل و شکلات تولید و عرضه می شود. شما می توانید تمامی محصولات این برند آمریکایی از جمله کراتین مونوهیدرات، پودر پروتئین وی، آمینو اسید، گلوتامین، بی سی ای ای، ال کارنتین و... را به راحتی و با اطمینان از فروشگاه جزیره مکمل تهیه کنید.

این فروشگاه با سابقه درخشان فروش مکمل ها و پودر های ورزشی از تمامی برند های معتبر در این زمینه توانسته رضایت تمامی مشتریان و ورزشکاران را به خود جلب کند. برای مشاهده تنوع محصولات و سفارش اجناس مورد نظر خود از برند اس اس ان می توانید به وب سایت این فروشگاه آنلاین مراجعه کنید.