



گینر بی پی ای یک پودر مغذی است که برای افزایش وزن و حجم عضلات به کار می رود. این مکمل ترکیبی از کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین و مواد معدنی است که به بدنشان کالری و مواد مغذی لازم برای عضله سازی و افزایش وزن را می دهد. ورزشکاران، بدنسازان و همچنین افرادی که کمبود وزن شدیدی دارند از این محصول به منظور افزایش حجم عضلات و افزایش وزن خود در کنار رژیم غذایی و فعالیت ورزشی خود استفاده می کنند.

مکمل Bulk muscle bpi کالری اضافی مورد نیاز برای افزایش وزن را فراهم می کند. زمانی که کالری دریافتی بیشتر از کالری سوزانده شده باشد، منجر به ذخیره انرژی به صورت چربی و عضله می شود. پروتئین برای ساخت و ترمیم عضلات ضروری است. گینر بالک ماسل ایکس ال بی پی ای اسپورت حاوی پروتئین با کیفیت بالا است که به عضله سازی و ریکاوری بعد از تمرینات ورزشی کمک می کند. کربوهیدرات ها منبع اصلی انرژی بدن هستند. در ادامه به نحوه عملکرد این مکمل ورزشی در بدن می پردازیم.

نحوه عملکرد و مزایا مصرف مکمل گینر

این مکمل حاوی این ماده آلی بوده که باعث تامین انرژی لازم برای تمرینات ورزشی و فعالیت های روزانه می شود. چربی های سالم برای سلامتی ضروری هستند و به بدن در جذب بهتر و سریع تر ویتامین ها و هورمون ها کمک می کنند. در ادامه فواید این

محصول را به طور دقیق تر با هم بررسی می کنیم.

- **افزایش وزن:** گینر بی پی ای برای افراد لاغری که به سختی وزن اضافه می کنند، مناسب است. این مکمل با کالری و مواد مغذی بالا به شما کمک می کند تا به سرعت وزن خود را افزایش دهید.
- **افزایش حجم عضلات:** Gainer bpi به عضله سازی نیز کمک می کند. پروتئین موجود در گینر برای ساخت و ترمیم عضلات ضروری است و کربوهیدرات آن انرژی لازم برای تمرینات سخت را به شما می دهد.
- **ریکاوری سریع تر:** این مکمل باعث ریکاوری سریع تر بعد از تمرینات می شود که این افزایش سرعت باعث جلوگیری از درد ماهیچه ای نیز می شود. کربوهیدرات موجود در گینر ذخایر گلیکوژن عضلات را دوباره پر می کند و پروتئین آن به ترمیم عضلات آسیب دیده کمک می کند.



موجودی: 50 عدد در انبار

گینر بالک ۶۸۰۰ گرم + کراتین ۳۰۰ گرم - bpi عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۱۳ افزودن به سبد خرید

بستن

گینر بالک ۶۸۰۰ گرم + کراتین ۳۰۰ گرم - bpi

۷,۲۸۰,۰۰۰ تومان



گینر بالک ماسل ایکس ال بی پی آی اسپورت | BPI Sports Bulk Muscle XL Gainer عدد

1

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

بستن

گینر بالک ماسل ایکس ال بی پی آی اسپورت | BPI Sports Bulk Muscle XL Gainer

۶,۱۹۵,۰۰۰ تومان

انواع مکمل گینر

به طور کلی این دسته از انواع مکمل ورزشی بر اساس مقدار کربوهیدرات و پروتئین به دو دسته مس گینر و ویت گینر تقسیم بندی می شوند. وجود کربوهیدرات در این محصولات به منظور تامین انرژی لازم درحین ورزش و همچنین کاهش زمان سرعت ریکاوری عضلات، برای بعد از تمرین است. همانطور که گفتیم گینر بالک ماسل ایکس ال بی پی آی اسپورت یکی از بهترین مکمل ها برای عضله سازی است. این به دلیل وجود پروتئین در این مکمل است.

دسته ای که دارای پروتئین بیشتری نسبت به کربوهیدرات هستند، به آن ها مکمل مس گینر گفته می شود که بیشتر برای حجیم سازی ماهیچه ها استفاده می شود. دسته دیگر که مقدار کربوهیدرات آنها بیشتر از پروتئین است ویت گینر ها هستند و معمولاً برای کسانی که دارای کمبود وزن هستند و نیاز به افزایش وزن سریع دارند مناسب است.

بهترین زمان و نحوه مصرف

بسته به اهدافی که شما دارید، مقدار و زمان های متفاوتی برای مصرف Gainer bpi در نظر گرفته شده است. به طور کلی توصیه می شود تا برای جلوگیری از افزایش وزن ناگهانی ابتدا با مقدار بسیار کم شروع به مصرف کنید و به تدریج تا 1 الی 2 پیمانه در طی روز افزایش دهید. شما می توانید این مکمل را با آب، شیر، شیک های رژیمی و انواع آبمیوه های طبیعی و کم کالری مصرف کنید. به دلیل وجود مقدار قابل توجهی کربوهیدرات، مصرف گینر بی پی آی در کنار وعده صبحانه می تواند به شما در شروع روز با انرژی بالا و کالری کافی کمک کند.

اگر برای افزایش وزن از ویت گینر ها استفاده می کنید، مصرف آن در طی روز و بین وعده های غذایی به افزایش کالری روزانه شما کمک می کند. مصرف گینر 30 تا 60 دقیقه قبل از تمرین باعث می شود تا انرژی لازم برای تمرینات سخت بهتر و سریع تر تامین شود و فرایند عضله سازی با سرعت بالا تری طی شود. مصرف Bulk muscle bpi پس از تمرین به علت اینکه ماهیچه ها قادر اند راحت تر مواد مغذی را جذب کنند، می تواند باعث ریکاوری بهتر و در نتیجه کاهش درد عضلات شود. در زمان خواب رشد و ترمیم ماهیچه های بدن همچنان ادامه دارد. استفاده از مکمل های گینر قبل از می تواند این مواد مغذی لازم برای این فرایند را به ماهیچه ها برسانی تا روند رشد توده عضلانی افزایش یابد.

ترکیبات گینر بالک ماسل ایکس ال بی پی آی اسپورت

گینر بی پی ای از نسبت 3 به 1 کربوهیدرات به پروتئین پیروی می کند. به همین علت بهترین گزینه برای افرادی است که به منظور افزایش وزن قصد مصرف این مکمل را دارند. کربوهیدرات های موجود در این محصول مالتودکسترین و گلوکز هستند. این دو ماده آلی سرعت جذب بالایی دارند و به راحتی و خیلی سریع در دسترس ماهیچه ها می گیرند. وجود کراتین در این محصول باعث شده تا این پودر تاثیر فوق العاده ای روی بدن داشته باشد. همانطور که ممکن است بدانید این ماده با افزایش فسفوکراتین در نهایت باعث بازسازی و افزایش ذخایر ATP در بدن شده که نتیجه آن بالا رفتن سطح انرژی می شود.

پروتئین ها موجود در این مکمل گینر ۳ کیلویی وی کنسانتره، وی ایزوله، پروتئین وی هیدرولیز، کازئین میسلار و پروتئین گیاهی هستند. CLA که نوعی امگا سه است و مقادیر زیاد BCAA مانند ایزولوسین و لوسین و فیبر از جمله اسید آمینه مهم شاخه داری هستند که نقش موثر و مهمی در عضله سازی ایجاد می کنند. ویتامین ها و مواد معدنی موجود در Bulk muscle bpi شامل ویتامین K E D C A و ویتامین های گروه B کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم، فسفر و روی هستند. در هر پیمانه گرمی از 47 Gainer bpi گرم کربوهیدرات، 16 گرم پروتئین و 1 گرم چربی موجود است که این چربی از منابع چربی ها مفید مانند تخم کتان تامین شده.

خرید از داروخانه آنلاین جزیره مکمل

به طور کلی گینر بی پی ای ۳ کیلویی بالک ماسل ایکس ال دارای دو طعم وانیلی و شکلاتی بوده که مناسب برای تمامی سلیقه ها است. برند بی پی ای آمریکایی از سال 2009 شروع به فعالیت کرده و تا به امروز علاوه بر گینر محصولاتی همچون کراتین مونوهیدرات، پمپ، مکمل وی و پودر بی سی ای ای تولید کرده. شما می توانید تمامی محصولات این برند محبوب و معتبر را از سایت جزیره مکمل تهیه کنید. اگر هنگام خرید به مشکلی بر خوردید، کارشناسان حرفه ای ما شما را راهنمایی می کنند. برای مشاهده مکمل های برند BPI و همچنین دیگر برند های معتبر ورزشی به وب سایت ما مراجعه کنید.