

كيف تحصل على عضلات بطن قوية دون مشقة؟

الحصول على عضلات البطن القوية، أمر يحتاج إلى ذكاء في اتباع نظام غذائي صارم، يقلل من الدهون مقابل زيادة البروتين، مع القيام ببعض التمارين التي تعالج ذلك الأمر.

ويتميز النظام الغذائي الخاص بتلك التمارين بدقة بالغة، على أن يكون منخفض الكربوهيدرات، يعمل على تقليل مستويات الدهون في الجسم بشكل عام بنسبة 5%.

ومعظم الناس في مجال كمال الاجسام و اللياقة البدنية على دراية بذلك الأمر، ولكن الاعتماد على نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات، يعمل على القضاء على احتياطي الجسم من الجليكوجين، وهو ما يعني أن النظام الغذائي يجب أن يحتوي على نسبة عالية من البروتين والكربوهيدرات، وهو ما يمكن أن يكون من خلال تناول 5: 6 وجبات صغيرة للحفاظ على مستويات السكر في الدم، مع تناول ما بين 3: 4 لتر من المياه يومياً.

بالإضافة إلى ذلك يجب الحصول على 25 جرام من البروتين لكل وجبة من اللحوم وخالية من الدهون الحمراء، مثل الاسماك والدجاج والبيض والحليب والبقول، بحيث لا يجب أن تمر ثلاث ساعات دون طعام.

وفي هذا الإطار يمكن التوصية بما يلي:-

- 1) خمس حصص من الفاكهة والخضروات يومياً.
- 2) الحصول على نسبة عالية من الكربوهيدرات في وجبة الإفطار كل صباح، من خلال البيض المخفوق والخبز.
- 3) تناول المكسرات والفواكه على مدار اليوم
- 4) الحصول على الأرز البني والسبانخ والفاصوليا الخضراء.

مع إجراء بعض التمارين الرياضية، وفيما يلي برنامج زمني يمكن الاعتماد عليه للحصول على عضلات البطن:-

- 1) من الخامسة للسادسة صباحاً: القيام بتمارين هوائية
- 2) من السادسة للسابعة صباحاً: تناول الشوفان مع البيض المخفوق مع الخبز المحمص.
- 3) من الثامنة للتاسعة صباحاً: تناول الموز مع زبدة الفول السوداني أو البروتين والكربوهيدرات.