



Dieta na zbudowanie masy mięśniowej

data aktualizacji: 2022.08.02



Posiadanie atrakcyjnego ciała to marzenie każdego. Należy jednak przygotować się na to, że trzeba na to bardzo ciężko pracować. Budowanie masy mięśniowej nie jest łatwe — to dużo pracy. Musisz poświęcić dużo czasu na dietę i ćwiczenia, jeśli chcesz zbudować masę ciała. Istnieje wiele diet, które mogą pomóc w rozwoju mięśni. Zapoznaj się z tymi wskazówkami, aby zbudować pożądaną masę mięśniową.

Ćwiczenia na masę mięśniową — jakie?

Odpowiednie dobrane ćwiczenia to klucz do budowania masy mięśniowej. Trening siłowy jest najlepszym ćwiczeniem do budowania masy mięśniowej. Aby zwiększyć swoją siłę i masę mięśniową, musisz wykonać 3-4 zestawy po 8-12 powtórzeń z ciężarkami.

Jeśli nie masz dostępu do ciężarów, dobrą alternatywą są ćwiczenia z ciężarem ciała. Jeśli chcesz również stracić tłuszcz, połącz cardio z treningiem siłowym. Pomoże Ci to szybciej stracić tłuszcz, ale po drodze zyskasz też trochę mięśni (a więc staniesz się silniejszy).

Squats to ćwiczenie, które powinno być zawarte w każdej rutynie treningowej, ponieważ celują w prawie każdą główną grupę mięśni w twoim ciele. Squats mogą być wykonywane z lub bez ciężarów, lub pasów oporu. Są one szczególnie skuteczne, gdy wykonywane są z ciężarami, ponieważ

wymagają tyle wysiłku od wielu mięśni jednocześnie.

Jedz białka

Jeśli chcesz zbudować mięśnie, musisz jeść białko. Białko jest budulcem tkanki mięśniowej. Spożywanie wystarczającej ilości białka i odpowiednich rodzajów białka pomoże Ci dodać beztłuszczowej masy mięśniowej i siły.

Białko jest niezbędnym składnikiem odżywczym, który pochodzi od zwierząt i roślin. Składa się z łańcuchów aminokwasów, które współpracują ze sobą, aby stworzyć różne funkcje w Twoim organizmie. Twój organizm wykorzystuje białko do wszystkiego, od budowania mięśni po pomoc w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

Aby uzyskać wystarczającą ilość pełnowartościowego białka w diecie, ważne jest, aby jeść różne produkty w ciągu dnia, aby zapewnić, że otrzymujesz wszystkie niezbędne aminokwasy w każdej porze posiłku. Na przykład:

Mięso - pierś z kurczaka (pełnowartościowa) + brązowy ryż (niepełnowartościowy) = dobre źródło pełnowartościowego białka; ta kombinacja daje Ci wszystkie 9 niezbędnych aminokwasów potrzebnych Twojemu organizmowi

Jajka - jajecznica to doskonałe [śniadanie na masę](#) mięśni. Jajka zawierają dużo białka, dlatego jedząc jajecznicę, dostarczasz białka w dużych ilościach. Możesz jeść także jajko na twardo, czy na miękko.

Jedz zdrowe tłuszcze

Zdrowe tłuszcze są ważną częścią każdego planu odchudzania, ponieważ pomagają promować normalny metabolizm i utrzymać zdrowe serce. Zdrowe tłuszcze obejmują tłuszcze jednonienasycone (znajdujące się w oliwie z oliwek) i wielonienasycone (znajdujące się w orzechach włoskich). Szukaj również kwasów tłuszczowych omega-3, które pomagają wzmocnić układ odpornościowy i zmniejszyć stan zapalny w organizmie - oba te czynniki są ważne dla budowy beztłuszczowej masy mięśniowej.

Bądź konsekwentny w swojej diecie

Aby osiągnąć wymarzone rezultaty i szybko oraz skutecznie zbudować masę mięśniową, musisz być konsekwentny w swoich działaniach. Regularnie dbaj o dietę i regularnie ćwicz. Warto zapisać się na siłownię z trenerem personalnym, a także skorzystać z porad dietetyka, który dobierze Twoje menu.

Artykuł sponsorowany.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/68304-dieta-na-zbudowanie-masy-miesniowej>