

فیتنس نچرال و بدنسازی بدون استفاده از مکمل های ورزشی

چطور بدون استفاده از مکمل های ورزشی می توانیم به تناسب اندام ایده آل برسیم؟ انجام **فیتنس نچرال** و بدون مصرف انواع مکمل های انرژی زا، کار نشدنی نیست. این ورزش جزء ورزش های محبوب و دوست داشتنی در بین اکثر افراد است. اگر شما هم این ورزش را برای رسیدن به تناسب اندام انجام می دهید، این را بدانید تا اگر یک برنامه ی منظم ورزشی و رژیم غذایی مناسب داشته باشید، دیگر نیازی به مکمل ها ندارید. متخصصان توصیه می کنند قبل از اینکه از مکمل های انرژی زا مصرف کنید، بر نحوه ی انجام تمرین های خود تمرکز کنید

چالش فیتنس نچرال

افرادی که **فیتنس نچرال** را به عنوان ورزش خود انتخاب می کنند، با یک چالش همیشگی مواجه می شوند. این افراد همیشه به دنبال حفظ هرچه بیشتر توده ی عضلانی و کم کردن چربی های بدن خود هستند. بنابراین بزرگ ترین هدف ورزشکاران، داشتن اندامی متناسب و متقارن است. جالب است بدانید که هر چه درصد چربی های بدن فرد کمتر می شود، فرم بدن او عضلانی تر شده و رگ های بیشتری روی بدن معلوم می شوند. در واقع این افراد از جنبه های مختلفی مانند میزان چربی، درصد عضلات و فرم بدن آنالیز می شوند. کارهایی که تمامی ورزشکاران در **فیتنس نچرال** انجام می دهند، در دو مرحله خلاصه می شود؛ در مرحله ی اول با بلند کردن وزنه ها و دمبل زدن بر عضلات خود فشار می آورند و با سوزاندن کالری بیشتر، عضله سازی می کنند. در مرحله ی بعد با داشتن یک برنامه ی غذایی مناسب و اصولی، میزان کالری و انرژی دریافتی خود را کم می کنند. این کار باعث افزایش میزان فعالیت بدن و چربی سوزی می شود. همانطور که می دانید در **فیتنس نچرال** زمان می برد تا چربی های شکم آب شود. ورزشکاران با انجام تمرین های بیشتر و فشار بر روی چربی ها، آن را از بین می برند. برای ورزشکاران حرفه ای استفاده از مکمل های ورزشی، مثل یک عصا عمل می کند و مقدار فشاری که بر روی بدن آن ها وارد می شود را کم می کند. اما اکثر این مواد انرژی زا که از آن تبلیغات زیادی در بازار می شوند، آنقدر که ادعا می کنند مفید نیستند. درصد کمی از این مواد باعث عضله سازی، چربی سوزی و ایجاد انرژی در هنگام تمرین برای افراد می شوند. اما مفید بودن بسیاری از این مکمل ها هنوز اثبات نشده است

فیتنس نچرال

فیتنس نچرال بدون مکمل

مهم ترین هدف **فیتنس نچرال** حفظ تناسب اندام شما بدون استفاده از مکمل های انرژی زا است. اگر هنوز هم در مورد تاثیر نداشتن این مواد شک دارید، تا آخر این مطلب را بخوانید. وقتی این موضوع را متوجه می شویم که تعداد زیادی از آن ها FDA هیچ تاثیری روی بدن ندارد، همین کافی است تا از آن ها استفاده نکنیم. جالب است بدانید که سازمان غذا و دارو یا فقط بر این مواد نظارت می کند و انجام آزمایش های لازم را بر عهده ی خود تولید کننده های آن قرار داده است. به همین دلیل آنقدر که بر داروهای تجویزی پزشکان سخت گیری صورت می گیرد، در مورد مکمل ها اینطور نیست. اگر شما هم یا سازمان غذا و دارو فقط وظیفه ی تنظیم و نظارت بر این مواد را FDA به دنبال **فیتنس نچرال** هستید، این را بدانید که بر عهده دارد و تمامی آزمایشات و بررسی های اولیه به وسیله ی خود شرکت های تولیدکننده انجام می شود. طبیعتاً این شرکت ها برای فروش بیشتر محصولات خود، تبلیغات زیادی می کنند و از آن تعریف می کنند. این تبلیغات، مکمل های لاغری را به عنوان یک چربی سوز استثنایی معرفی می کنند؛ اما در واقع اینطور نیست. به همین دلیل ما به شما **فیتنس طبیعی** و بدون استفاده از این مواد را پیشنهاد می کنیم. خوب است بدانید که در یک مقاله در فوریه 2015، نیویورک تایمز اعلام کرد که دادستان کل نیویورک، در حال متوقف کردن تولید این مکمل هاست. این مسئله به علت این پیش آمد که بر **فیتنس نچرال** یک راه اساس تحقیقات، تبلیغات این شرکت ها واقعی نبوده و گیاهان نام برده در اکثر این مواد وجود نداشت حل مناسب و سالم است که با استفاده از آن بدون مصرف هیچ گونه مکمل دیگری به سلامت و اندام ایده آل خود می رسید. اگر به دنبال داشتن فرم بدن زیبایی هستید، نگران نباشید، بهترین راه عضله سازی و چربی سوزی، داشتن یک رژیم غذایی مناسب، انجام مرتب تمرین های ورزشی و استراحت می باشد. بدن شما فقط زمانی شروع به عضله سازی می کند که تحت **بدنسازی ارگانیک** یعنی از تمرین و حرکات ورزشی برای تحریک عضلات استفاده. فشار قرار بگیرد و تحریک شود

کنیم؛ نه اینکه مکمل های مختلف را به جای آن مصرف کنیم. بهترین ورزش برای عضله سازی، بدنسازی است. چون استفاده از دمبل ها فشار زیادی به ماهیچه ها وارد می کند و باعث ساخته شدن آن می شود. تمرین های استقامتی مانند دویدن هم برای عضله سازی مفید است اما تاثیر آن به اندازه ی استفاده از دمبل و وزنه نیست



فیتنس نچرال بدون مکمل

فیتنس نچرال؛ قهوه به جای مکمل ها پیش از تمرین برای انجام **فیتنس نچرال**، به جای استفاده از مکمل ها، قبل از شروع تمرین از قهوه ی طبیعی استفاده کنید. در واقع هدف تمام مکمل ها این است که میزان تمرین شما را به بیشترین حد ممکن برساند؛ یعنی با تقویت جریان خون در بدن شما و افزایش انرژی، باعث شود تا شما در هنگام تمرین خسته نشوید و کالری بیشتری بسوزانید. مصرف قهوه قبل از انجام تمرینات ورزشی باعث افزایش انرژی بدن شما می شود؛ یعنی همان کاری که مکمل های مختلف انجام می دهند و شما می توانید بدون مکمل به انجام تمرینات مختلفی انجام دهید و از دمبل زدن خسته نشوید. شاید بارها پیش آمده باشد که با نوشیدن یک فنجان قهوه در شب های امتحان و یا یک روز کاری خسته کننده، انرژی دوباره میگیرید و مانند قبل به انجام فعالیت می پردازید. در **فیتنس نچرال**، شما مواد طبیعی را جایگزین مواد شیمیایی می کنید و از سلامتی و تناسب اندام خود لذت می برید. جالب است بدانید که بر اساس تحقیقاتی که در مارس 2018 در انجمن بین المللی تغذیه ورزشی منتشر شد، نشان داد که مصرف کافئین می تواند قدرت بدنی شما را تا حد زیادی تقویت کند. همانطور که میدانید هر چقدر قدرت بدنی شما بالاتر باشد، میزان بیشتری دمبل میزنید و در نتیجه فشار بیشتری به ماهیچه های شما وارد می شود. اگر شما هم به دنبال یک راه طبیعی برای بالا بردن انرژی در هنگام انجام تمرینات ورزشی هستید، می توانید از قهوه ی ارگانیک استفاده کنید



فیتنس نچرال و مصرف قهوه

فیتنس نچرال؛ جایگزین کردن کراتین با مواد غذایی

برای انجام **فیتنس نچرال** شما می توانید به جای مصرف کراتین که یکی از مکمل های پرطرفدار است، از مواد غذایی سالم و طبیعی استفاده کنید. این ماده در بدن انسان هم تولید می شود و یک منبع انرژی می باشد. مقاله ای که در نوامبر 2017 منتشر شد، نشان داد که کراتین به لاغری بدن کمک می کند و از **Open Access of Medicine Sports** در مجله ی طرف دیگر باعث بالا رفتن قدرت بدنی می شود. یعنی کراتین یک مکمل مفید برای بدنسازان محسوب می شود؛ با این حال این ماده در مکمل ها توسط انسان ساخته می شود و طبیعی نمی باشد. برای آنکه یک **ورزش سالم** و مفید انجام دهید، به جای اینکه از مکمل های کراتین استفاده کنید، مواد غذایی سالم مانند گوشت قرمز و ماهی مصرف کنید. خوب است بدانید که یک پیمانه گوشت قرمز پخته نشده، حدود 2 گرم و یک پیمانه ماهی قزل آلا حدود 5 گرم کراتین دارد. شما می توانید مواد غذایی طبیعی را به جای مکمل ها مصرف کنید.



گوشت قرمز و ماهی؛ جایگزین کراتین به منظور تغذیه ی فیتنس نچرال

فیتنس نچرال؛ بدون مصرف مکمل های حاوی آمینو اسید

با انجام **فیتنس نچرال** بدون آنکه هیچ مکمل حاوی آمینو اسید مصرف کنید، می توانید به اندام متناسب برسید. در حال حاضر تبلیغات زیادی برای مصرف این مکمل ها در باشگاه های ورزشی می شود. تولیدکنندگان این مواد خوراکی، با طعم دادن و خوشمزه کردن آن و با دادن وعده ی عضله سازی این مواد، بازار داغی را ایجاد کرده اند. اما هیچ کدام واقعیت ندارد! تحقیقات ثابت کرده است که مکمل هایی که در آن آمینو اسید بکار رفته است، هیچ تاثیری در عضله سازی ندارد و اگر ورزش می کنید، فقط تمرین های مداوم و تغذیه ی مناسب باعث عضله سازی می شود. شما می توانید **بدون مکمل** ورزش کنید و چربی سوزی داشته باشید. این مطلب را به یاد داشته باشید که این شرکت های داروساز، فقط به دنبال فروش محصولات خود هستند اما شما نباید با خرید این محصولات در دام آن ها بیفتید

فیتنس نچرال و مصرف پروتئین

برای انجام **فیتنس نچرال**، بدن شما به مقدار مناسبی پروتئین نیاز دارد. بعضی از افراد این مقدار را با پودر های پروتئینی دریافت می کنند. اگر شما هم جزء این دسته از افراد هستید، احتمالاً به این دلیل که حل کردن پودر پروتئین در شیر و یا آب، راحت تر از خوردن مواد غذایی مختلف است، از آن استفاده می کنید. شما حق دارید؛ هضم مایعات در بدن خیلی راحت تر از مواد غذایی سنگین است. اما دقت داشته باشید که مصرف بیش از اندازه ی این مواد هم برای بدن شما ضرر دارد. شاید برای شما جالب باشد؛ طبق تحقیقاتی که در مارس 2018 در مجله ی پزشکی و ورزشی انگلیس منتشر شد، نشان داد افرادی که رژیم غذایی خود را با مصرف پروتئین اضافی تکمیل می کنند، عضلات بیشتری بدست می آورند. اگر شما به دنبال **ورزش سالم** برای خود هستید، این را بدانید که اگر به ازای هر یک کیلوگرم از وزن خود، بیشتر از 1.62 گرم پروتئین در طول روز دریافت کنید، نه تنها تاثیر مثبتی بر عضلات شما ندارد، بلکه ممکن است سلامتی شما را به خطر بیندازد. می توانید به جای آن از آب پنیر که سرشار از پروتئین است و یا نخود و سویا استفاده کنید.



پروتئین طبیعی و فیتنس نچرال

فیتنس نچرال و چربی سوزی

در **فیتنس نچرال** شما علاوه بر عضله سازی، به طور همزمان باید چربی سوزی داشته باشید. مکمل های لاغری زیادی در بازار وجود دارند که ادعا می کنند باعث لاغری و سوزاندن چربی های بدن می شوند. بعضی از این مواد به دلیل اینکه قرار گرفته اند. البته همه ی شرکت ها از مواد FDA اشتها را به طور غیر عادی سرکوب می کند، در لیست ممنوعه ی خطرناک در محصولات خود استفاده نمی کنند؛ اما اکثر آن ها تاثیر چندانی در لاغری و چربی سوزی ندارد. بنابراین در استفاده از مکمل های انرژی زا و لاغری دقت کنید و سعی کنید بدون مصرف این مواد به تناسب اندام برسید.

Bodybuilding Without Supplements

Bodybuilding without supplements is entirely possible as long as you take care of your nutrition, recovery and training. Bodybuilders should focus on these cornerstones of training before relying on supplements.

The Challenge of Bodybuilding

The competitive aspect of bodybuilding is unique compared to most other sports. In a bodybuilding competition, athletes are judged on a number of factors. [The National Physique Committee](#) looks at presentation, size, muscularity and symmetry of the bodybuilders.

Not only do bodybuilders need to have large muscles, but they also need to be symmetrical. For example, you shouldn't have one bicep larger than the other. Low body fat percentage is also important because it gives muscles more definition and shows more veins.

The challenge for bodybuilders comes from dropping body fat percentage while maintaining as much muscle mass as possible. Generally, they break their training down into phases. In one phase they'll focus on building more muscle mass by lifting weights and increasing their calorie count.

In the next phase they'll cut down their body fat percentage by lowering their calorie intake and increasing their activity level. These athletes aren't simply burning fat to the point where they can see their abs; the sport takes fat loss to an almost extreme level and pushes the limits of the human body.

Supplements are a natural crutch for bodybuilders because the sport is so demanding on their bodies. However, supplements may not be as effective as they claim to be. There are [products for muscle building](#), fat burning, energy for

workouts and recovery. [Research is fairly conclusive](#) on some products, but the effects of many are unknown.

Bodybuilding Without Supplements

The lack of evidence for some supplements is enough to dissuade some. Others are turned off by the supplement industry itself. There's not as much regulation over supplements as there is for prescription drugs, for example. The Food and Drug Administration (FDA) is responsible for overseeing the supplement industry. [According to the FDA](#), supplement companies are responsible for testing their products before they hit the market. The FDA is responsible for regulating products once they're available. That means that the FDA isn't directly evaluating supplements when they're first introduced.

In a February 2015 article, the *New York Times* reported that the New York Attorney General's office was cracking down on supplement manufacturers. The article reported that an investigation revealed that many products didn't contain the herbs they advertised. This evidence is enough to cast doubt on the supplement industry.

Whatever reasoning you have for bodybuilding without supplements, you shouldn't be concerned. The most important factors for gaining muscle and burning fat are nutrition, training and recovery.

When you want to gain muscle, you need a stimulus. Something has to cause your muscle to shift into building mode. Training is the stimulus because it stresses your muscles. Bodybuilders opt for weight training because it's one of the most difficult forms of training for your muscles. Endurance training like jogging builds a small amount of muscle, but is [nowhere near](#) as effective as weight training.

Read more: [4 Long-Term Effects of Natural Bodybuilding to Entice You to Work Out More](#)

Coffee Instead of Preworkout Supplements

Preworkout supplements are designed to help maximize your workout. The idea behind taking a preworkout product is to boost your energy and blood flow throughout the workout, plus give you an added boost of [supplements like creatine](#). The caffeine in preworkout supplements is a major energy booster. It can get you going after a long day at work or during a drowsy, rainy afternoon. According to a March 2018 study published in the [Journal of the International Society of Sports Nutrition](#), caffeine can boost your upper body strength and power during the workout. Interestingly, the study found that lower body strength doesn't really change with caffeine intake.

If caffeine can make your workouts more intense, it can give you a slight edge. The harder you can push in the weight room, the more you can stimulate your muscles to grow. Going without caffeine can lower the intensity of your workout, but it's possible to conjure up your own motivation and intensity without the help of energy supplements.

If you're opposed to taking nutrition supplements but open to more common energy boosters like coffee, you can still get your caffeine in. The amount of caffeine in preworkout supplements ranges from less than a [cup of coffee](#) to two or three. Replacing the caffeine will make your preworkout supplements less of a necessity.

Replacing Creatine With Food

Another popular supplement, sometimes taken before the workout and sometimes afterwards, is creatine. Your body actually makes creatine as an energy source for the muscles to contract. The liver produces creatine and sends it to your muscles. The form of creatine that your body stores and uses is called [creatine phosphate](#).

While the supplements you take are man-made, it's a naturally-occurring substance. A November 2017 article published in the [Open Access Journal of Sports Medicine](#) showed that creatine helps you increase lean mass and improve strength more than if you didn't use it. This means that creatine is a helpful supplement for bodybuilders.

However, you can get creatine from food. A pound of raw red meat has about 2 grams of creatine while a pound of salmon has about [5 grams](#), which is roughly the dose you'd use when supplementing with creatine. However, when you cook meat it breaks down some of the creatine.

Eating a pound or more of salmon per day might be expensive, but it can help you match the amount of creatine you're missing from abstaining from supplements. While supplementing with creatine can help you build muscle and strength, food is a viable alternative.

Branched-Chain Amino Acids

During your workout, branched-chain amino acids are a popular workout supplement. They're fairly easy to digest and usually mixed with delicious artificial flavoring and sweeteners.

When you eat protein, your body breaks it down into amino acids. Amino acids are the building blocks of protein. After digestion, amino acids go into your bloodstream where they can be pulled out and formed into new proteins, such as muscle tissue.

This process is extremely important for bodybuilders to build muscle. That's why it's appealing to drink branched-chain amino acid supplements during a workout. The goal is to bypass the digestion of protein, get amino acids right into the bloodstream and start rebuilding muscles sooner.

Branched-chain amino acids are a subset of amino acids that your body doesn't make on its own. You need to get them from food or supplements. There are three in total: [L-leucine, L-valine and L-isoleucine](#). These amino acids are important,

and some supplement companies claim that drinking them during your workout can help you build muscle faster.

Unfortunately, research doesn't support these claims. An August 2017 study published in the [Journal of the International Society of Sports Nutrition](#) found that [branched-chain amino acid supplements](#) don't help you build muscle. If you decide to try bodybuilding without supplements, you won't be missing out on anything without branched-chain amino acids.

Read more: [Can I Start Bodybuilding in My 30s?](#)

Need More Protein?

Protein supplements can be helpful, particularly if you're in a rush or on a high-calorie diet. You can easily mix the powder with milk or water, shake it and ingest 20 to 30 grams of protein. If you're eating a lot and feel full, it's easier to drink protein than eat more. Digesting liquids is easier on your stomach than digesting whole food.

A March 2018 study published in the *British Journal of Sports Medicine* showed that people who supplemented their normal diet with extra protein from protein shakes gained more muscle. However, there's a caveat. If the subjects ate more than 1.62 grams of protein per kilogram of body weight in a day, they didn't get a benefit from drinking extra protein.

This study shows that drinking protein shakes can help you if you need to reach your protein goals. However, beyond that, they're not very helpful. If you decide against taking protein shakes, make sure you're eating enough protein in your diet. If you are, then you're probably not missing out in terms of muscle building. Taking a whole protein supplement can help you build more muscle. The most common protein supplement is [whey protein](#), which is a derivative of dairy protein. There are also vegetarian sources like pea and soy protein, among others.

Fat Burners for Bodybuilders

Bodybuilders not only have to build muscle, they have to burn fat. There's a wide range of supplements that claim to be fat burners, and some are so extreme that they've been banned. There are many supplements on the FDA's [banned substances list](#) that contain either illegal appetite suppressants or stimulants.

Certainly not all supplement companies use dangerous ingredients in their fat burners. Of the companies that used dangerous ingredients, most have been banned or re-introduced with safe ingredients. However, most fat burners on the market don't appear to be very effective.

An article from the [National Institutes of Health Office of Dietary Supplements](#) casts doubt over the fat burning supplement industry. The article reviews most active ingredients in fat burners on the market today. Some have only one ingredient, while others have a combination.

To summarize their findings, the authors explain that most of the ingredients have scant evidence. Some have very weak studies with few participants, while others fail to produce meaningful results. Overall, there doesn't seem to be a particularly impressive fat burning supplement. As a result, you shouldn't be too concerned about cutting fat burning supplements out of your bodybuilding routine.