

Как набирать мышечную массу?

Набор силовой массы требует сбалансированного подхода, который включает в себя сочетание правильного питания, тренировок и отдыха. Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь тебе набрать силовую массу здоровым образом:

- Увеличь потребление калорий: чтобы набрать массу, тебе нужно потреблять больше калорий, чем ты тратишь. Однако, стоит следить за качеством калорий, увеличивая при этом потребление белков, сложных углеводов и здоровых жиров.
- Увеличить потребление белков (о чем ранее говорил @pongo): белки являются основным строительным материалом мышц. Рекомендуется увеличить потребление белков до 1,6-2,2 грамма на килограмм веса тела в день.
- Выполняй силовые упражнения: тренируй мышцы с помощью силовых упражнений, таких как приседания, жимы и тяги, чтобы стимулировать рост мышц
- Увеличь объем тренировок: попробуйте увеличить количество повторений и вес, которым ты обычно тренируешься, чтобы увеличить объем тренировок и стимулировать рост мышц.
- Отдыхай: отдых является не менее важным, чем тренировки и питание. Отдавай своему телу время на восстановление, спи достаточное количество часов и избегай переутомления.

Автор сообщения: [For you guys#7178](#)

План такой:

Ставишь приложение FatSecret, в нём указываешь свои данные и сколько хочешь набрать, оно так же покажет твою норму калорий. Тебе нужно каждый день питаться где-то на 300 ккал больше этой нормы, не забывая, что белка должно быть 1.5 гр. на кг веса.

- Честно вбивай в приложение всю еду которую ешь — так ты поймешь что ешь очень мало.
- Занимайся силовыми тренировками.

Автор сообщения: [pongo#7516](#)

Revision #4

Created 17 March 2023 14:24:20 by Тимур

Updated 18 April 2023 08:18:55 by Тимур