اخبار کوتاه

محبوبیت باور نکردنی بازیکن پرسپولیس در تاجیکستان

بازیکن تیم فوتبال پرسپولیس محبوبیت فراوانی در کشور تاجیکستان دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تیم فوتبال پرسپولیس در حالی برای بازی با استقلال تاجیکستان به این کشور سفر کرده است که طرفداران فوتبال این کشور به طور ویژه از کاپوان سرخپوشان پذیرایی کردند.

تاجیک‌ها علاوه بر علاقه به فوتبال اطلاعات دقیقی از شرایط بازیکنان پرسپولیس دارند و دیدار برگشت این دو تیم در گروه E لیگ قهرمانان آسیا را مهم می‌دانند.

وحدت هتلوف مدافع سرخپوشان که اصالت تاجیکستان داشته و سابقه حضور در استقلال شهر دوشنبه را دارد؛ بیشتر از سایر ستاگردان بحثی گل محمدی در کانون توجه هموطنان خود است. هتلوف محبوبیت ویژه‌ای در تاجیکستان دارد و طرفداران تیم استقلال این کشور او را با امتثال علی دایی در ایران مقایسه می‌کنند.

هتلوف که در بازی رفت دو تیم نیز عملکرد خوبی داشته تبدیل به سوژه اصلی اهالی ورزش تاجیکستان شده است تا همه منتظر حضور او در ترکیب سرخپوشان برای بازی فردا باشند.

این در حالی است که گل محمدی هنوز تصمیم قطعی برای استفاده از او در ترکیب اصلی پرسپولیس را نگرفته است. او منتظر آخرین وضعیت تیمش در آخرین تمرین قبل از بازی چهارم در ACL ۲۰۲۳ است.

دیدار تیم‌های فوتبال استقلال تاجیکستان و پرسپولیس ساعت ۱۷:۳۰ روز سه شنبه ۱۶ آبان ماه در هفته چهارم گروه E لیگ قهرمانان آسیا برگزار می‌شود.

اعلام پاداش شهرداری به مدال آوران؛ ۱۰۰ میلیون برای طلایی‌ها

میزان پاداش اهدایی از سوی سازمان ورزش شهرداری به مدال آوران بازی‌های آسیایی مشخص شد. بر این اساس ۱۰۰ میلیون پاداش طلایی‌های انفرادی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مراسم تجلیل از مدال‌آوران کاروان ایران درهای آسیایی هانگژو امروز دوشنبه با همکاری کمیته ملی المپیک و شهرداری تهران در محل سالن همایش‌های برج میلاد برگزار شد. این مراسم با حضور ورزشکاران اعزامی به هانگژو و مسئولان رشته‌های مختلف برگزار شد. طبق توافق صورت گرفته قرار است به دارندگان مدال طلای انفرادی ۱۰۰ میلیون و تیمی ۷۰ میلیون به عنوان پاداش اهدا شود.

همچنین پاداش مدال نقره انفرادی ۷۰ میلیون و تیمی ۵۰ میلیون است ضمن اینکه برای مدال برنز انفرادی ۵۰ میلیون و تیمی ۳۰ میلیون تومان پاداش در نظر گرفته شده است.

به سرمربیان تیم‌ها و ورزشکاران مدال‌آور یک سکه بهار آزادی اهدا شود.

برگزاری رقابت‌های کمانداران کامپوند در مرحله مقدماتی

مسابقات تیر و کمان قهرمانی آسیا با برگزاری دیدارهای مقدماتی کامپوند پیگیری شد و طی آن نمایندگان ایران به مصاف حریفان‌شان رفتند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در ادامه مسابقات تیراندازی با کمان قهرمانی آسیا در تایلند، کمانداران کشورمان در مرحله مقدماتی ماده کامپوند به مصاف رقبای خود رفتند. بینا عاشق‌زاده در مرحله مقدماتی کامپوند با امتیاز ۶۷۷ در رده بیست و دوم قرار گرفت و وی پس از استراحت در دور نخست مسابقات حذفی، فردا در دور دوم به مصاف نماینده سنگاپور می‌رود. محمدصالح یالزیان در مرحله مقدماتی کامپوند با امتیاز ۶۹۸ در رده دوازدهم قرار گرفت وی پس از استراحت در دور نخست مسابقات حذفی، فردا در دور دوم به مصاف کمانداری از چین تایپه می‌رود. آرمین پاکزاد در مرحله مقدماتی با امتیاز ۶۹۷ در رده یازدهم ایستاد. وی پس از استراحت در دور نخست، دو دور دوم مسابقات حذفی فردا به مصاف نماینده بنگلادش می‌رود. میلاد رشیدی در مرحله مقدماتی با امتیاز ۶۸۶ در رده بیست و سوم قرار گرفت وی امروز در دور نخست مسابقات حذفی به مصاف نماینده قزاقستان می‌رود. تیم کامپوند مردان ایران با ترکیب محمدصالح یالزیان، آرمین پاکزاد و میلاد رشیدی با امتیاز ۲۰۸۱ در رده پنجم ایستاد. تیم ایران پس از استراحت در دور نخست، روز چهارشنبه در دور دوم مسابقات حذفی به مصاف تیم چین تایپه می‌رود.

تیم میکس کشورمان در ماده ریکرو با ترکیب صادق اشرفی و یستا پورماهلی با امتیاز ۱۲۹۵ در رده یازدهم قرار گرفت. تیم ایران پس از استراحت در دور نخست، فردا در دور دوم به مصاف تیم اندونزی می‌رود.

امضای تفاهم‌نامه ایران و چین برای ساخت مجموعه ورزشی جدید تهران

تفاهم‌نامه مشاوره در طراحی و ساخت مجموعه ورزشی و فرهنگی پایتخت روز سه شنبه در حضور وزیر ورزش امضا خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، از ساعت ۱۶ امروز جلسه وزیر ورزش و جوانان با مدیرعامل شرکت چینی IPPR در ساختمان مرکزی وزارتخانه برگزار می‌شود. پس از پایان این جلسه قرار است تفاهم‌نامه همکاری بین شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی ایران و شرکت IPPR در زمینه مشاوره در طراحی و ساخت مجموعه ورزشی و فرهنگی در تهران به امضای طرفین برسد. بر اساس این گزارش، ۲۰ شهریور در مراسم تجلیل از قهرمانان و مدال‌آوران، رییس‌جمهور به منظور رفع نیازهای ورزشی جوانان دستور داد «ورزشگاه آبومسعود و در شأن و منزلت قهرمانان ملی» در تهران احداث شود. در پی این دستور مقدمات این کار انجام شده و قرار است با امضای تفاهم‌نامه میان شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی و شرکت IPPR این کار وارد مرحله جدیدتری شود.

انتقاد رسانه پرتغالی از عملکرد طارمی؛ خط حمله پورتو زهر ندارد

رسانه پرتغالی آبولا از عملکرد مهاجم ایرانی تیم فوتبال پورتو انتقاد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا سایت پرتغالی آبولا در گزارشی به عملکرد خط حمله تیم فوتبال پورتو در این فصل پرداخته و از آمار گلزنی این تیم انتقاد کرد. در این گزارش به عملکرد مهدی طارمی نیز اشاره شده و آمده است: پورتو در لیگ‌های فصل مثل همیشه کار نکرده و عملکرد خوبی ندارد. یکی از مشکلات این تیم عدم گلزنی مهاجمان است. طارمی به عنوان مهاجم اول پورتو متفاوتانه عمل می‌کند تا جایی که خط حمله اول تیم دچار مشکل شده است. مهاجم ایرانی تیم فوتبال پورتو در این فصل تا کنون توانسته تنها دو گل در لیگ پرتغال به ثمر برساند و در لیگ قهرمانان اروپا نیز یک گل برای پورتو زده است.

کاپیتان شهدای رزکان البرز:

با روحیه بالا به مصاف شهرداری ماهشهر می رویم

کاپیتان تیم فوتبال شهدای رزکان استان البرز با بیان اینکه باید با تلاش و کسب امتیاز لازم به بالای جدول صعود کنیم، گفت: به همین دلیل با روحیه بالا به مصاف شهرداری ماهشهر می رویم.

به گزارش پیام آشنا، « علی اکبر فرهنگ » درخصوص بازی این هفته مقابل شهرداری ماهشهر افزود: ما برای هر بازی برنامه داریم و فقط به کسب سه امتیاز فکر می کنیم.

وی اظهار کرد: تیم ماهشهر در هفته های اخیر نتایج خوبی کسب کرده و مشخص است که بازی آسانی در پیش نخواهیم داشت ولی با روحیه خوبی که این روزها شهدای رزکان دارد می توانیم در این دیدار خارج از خانه موفق باشیم.

کاپیتان تیم شهدای رزکان ادامه دادمدر لیگ ۲ همه تیم ها در سطح بالایی هستند و تلاش می کنند سهمیه لیگ یک را کسب کنند و ما هم تمام تمرکزمان را روی بازی های آینده گذاشتیم تا به این موفقیت برسیم.

فرهنگ در پاسخ به این سوال که آیا همچون سالهای گذشته باز هم شهدای رزکان را در جمع مدعیان خواهیم دید گفت: در زمینه ابتدای فصل و اتفاقاتی که برای شهدای رزکان افتاد صحبتی ندارم اما تلاش مدیریت، کادرفنی و بازیکنان قابل تقدیر است و بازیکنان با انگیزه بالا تمرین می کنند و فکر می کنم روزهای خوبی در انتظار نماینده استان البرز خواهد بود.

کاپیتان شهدای رزکان افزود: شهرداری ماهشهر تیم بسیار خوبی است و روز سه شنبه بازی حساسی داریم ؛ امیدوارم با دعای مردم فوتبال دوست البرز با کسب سه امتیاز به کرج باز گردیم.

تیم فوتبال شهدای رزکان در هفته پنجم مسابقات لیگ دسته ۲ کشور میهمان شهرداری ماهشهر خواهد بود.

این تیم البرزی با سه امتیاز در رده یازدهم جدول رده بندی قرار دارد.

قهرمان پاراوزنه برداری هانگژو:

با یکسال تمرین به این موفقیت دست یافتم

بانوی قهرمان مسابقات پاراوزنه برداری پاراآسیایی هانگژو با بیان اینکه از آبان ماه سال گذشته تمرینات خود را در این رشته آغاز کردم، گفت: با یکسال تمرین توانستم در مسابقات پاراآسیایی هانگژو مدال برنز را در رقابت با حریفان با تجربه به دست بیاورم.

به گزارش پیام آشنا، «یکو روزبهانی» با بیان اینکه در این یکسال تمرین فشرده سختی زیادی کشیدم، افزود: به رغم اینکه از ابتدا علاقه زیادی به این رشته ورزشی داشتم ولی به دلیل نبود این رشته ورزشی در کرج، از سال ۱۳۸۳ رشته تنیس روی میز را انتخاب کردم.

وی با اشاره به اینکه به مدت ۱۰ سال در این رشته ورزشی فعال بودم؛ اظهار کرد: از آبان ماه سال گذشته که تمرینات در رشته ورزشی پاراوزنه برداری را انتخاب کردم در مسابقات کشوری موفق به کسب رتبه نخست و در مسابقات کلاس بندی جهانی نیز حائز رتبه شدم. وی گفت: مسابقات پاراآسیایی هانگژو دومین مسابقات جهانی بود که موفق به شرکت در آن شدم و مقام سوم را در رقابت با حریفانی با تجربه که سال ها در این رشته فعال بودند کسب کردم. این بانوی قهرمان البرزی وضعیت و کیفیت مسابقات پاراآسیایی را بسیار خوب و در سطح بالا عنوان کرد و افزود: به رغم اینکه در این مسابقات این موفقیت را برای کشور کسب کردم ولی توقعی از مسوولان ندارم و برای دل خودم در این مسابقات شرکت کردم. روزبهانی به برخی مشکلات در زندگی شخصی خود اشاره کرد و اظهار کرد: منزل شخصی من در طبقه سوم یک آپارتمان است که فاقد آسانسور است و برای رفت و آمد سختی زیادی می کشم؛ دیگر دست هایم قدرت ندارد که این پله ها را به صورت نشسته و با کمک دستهایم طی کنم. وی تنها خواسته خود از مسوولان را کمک برای تهیه یک آسانسور یا بالابر برای تردد به منزل شخصی خود دانست.

این بانوی ورزشکار در خصوص امکانات زیرساختی ورزش پاراوزنه برداری در استان البرز نیز گفت: خوشبختانه امکانات خوبی در باشگاه جانبازان کرج وجود دارد و علیرغم اینکه وسایل بدنسازی کم هست ولی در کل خوب هست.

«یکو روزبهانی» بانوی وزنه‌بردار ایران مدال برنز دسته ۸۶+ کیلوگرم بازی‌های پاراآسیایی هانگژو را که در هفته اول آبان ماه جاری برگزار شد، به دست آورد. وی با مهار وزنه ۱۲۶ کیلوگرمی موفق شد در جایگاه سوم دسته ۸۶+ کیلوگرم بانوان قرار گرفته و مدال برنز را به دست آورد.

مسابقات دیواره نوردی قهرمانی کشور در البرز آغاز شد

دبیر هیات کوهنوردی استان البرز گفت: مسابقات دیواره نوردی قهرمانی کشور از امروز به مدت ۲ روز در استان البرز آغاز شد.

به گزارش پیام آشنا، «محمدعلی سلگی» افزود: مسابقات دیواره نوردی قهرمانی کشور به منظور پاسداشت مربی گرانقدر «مهدی کریمخانی» در حال برگزاری است.

وی با بیان اینکه برترین های این مسابقات برای اعزام به مسابقات برون مرزی انتخاب می شوند، اظهار کرد: این مسابقات در رده سنی آزاد مردان و زنان در حال برگزاری است.

وی گفت: امروز این رقابت ها به گروه آقایان و فردا به رقابت خانم ها اختصاص دارد که در گروه آقایان ۱۸ نفر و خانم ها ۶ نفر به رقابت می پردازند.

سلگی افزود: شرکت کنندگان در این مسابقات در مدت زمان ۶ ساعت فرصت دارند تا ۲۶ مسیر تعیین شده را در صخره پل خواب طی کنند.

دبیر هیات کوهنوردی استان البرز در خصوص صخره پل خواب کرج گفت: صخره پل خواب با داشتن ۱۵۰ مسیر استاندارد، بهترین دیواره برای صخره نوردی و سنگ نوردی طبیعی در کشور شناخته شده است.

نایب قهرمان البرزی مچ اندازی جهان مدال های خود را به آستان قدس رضوی اهدا کرد

«احسان مهرافزا» ورزشکار پرافتخار البرزی و نایب قهرمان مسابقات مچ‌اندازی قهرمانی جهان، مدال‌های نقره و برنز خود را که در مسابقات جهانی مالزی کسب کرده بودبه آستان مقدس امام رضا (ع) اهدا کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، در مراسمی که روز دوشنبه با حضور پرچم‌گردانان حرم مطهر رضوی و نیز مسوولان استانی و کشوری در معاونت ورزشی شبکه جوانان انقلاب اسلامی کشور مستقر در فرهنگسرای کوثر کرج برگزار شد، «احسان مهرافزا» دارنده نشان‌های نقره و برنز مسابقات مچ‌اندازی قهرمانی جهان، پس از اهدای ۲ مدال ارزشمند خود به آستان قدس رضوی گفت: پیش از اعزام به مسابقات جهانی نیت داشتم که در صورت کسب مدال آن‌ها را به حرم مطهر امام رضا (ع) اهدا کنم.

وی افزود: زندگی در سایه‌ی پرپرکت امام هشتم (ع)، مایه‌ی افتخار هر ایرانی بوده و تقدیم مدال به حرم شریف امام رضا (ع) کوچکترین اقدام فرهنگی در جهت ایجاد و حفظ روحیه‌ی معنوی در میان ورزشکاران است.

وی اظهار کرد: به همین دلیل مدال‌های خود را از طریق معاونت امور ورزشی و شبکه ملی جوانان انقلاب اسلامی که مرجع جوانان ورزشکار دغدغه‌مند هستند به آستان قدس رضوی، با افتخار تقدیم کردم.

احسان مهرافزا قهرمان مسابقات مچ‌اندازی جهانی فرزند یکی از شهدای والامقام دفاع مقدس است.

مدال های کسب شده توسط مهرافزا، اولین مدال‌های جهانی رشته‌ی مچ اندازی برای کشور ایران بوده است.

حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه سه

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۳۱۰۱۱۰۰۲۲۹۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم خلقان طالبی بشناسنامه شماره ۴۹۹ صادره از چاراویماق فرزند عطا در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۲۱/۵۰ مترمربع مفروز از پلاک شماره ۴۹۹ فرعی از ۱۷۰ اصلی که برابرنامه شماره ۱۴۰۲/۳۳۲۶۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۹ اداره کل راه وشهرسازی استان البرز بصورت دایر باغ و دارای کاربری مسکونی می باشد واقع درالبرز و باخریداری از آقای یداله اسامیور و با مالکیت ملک اولیه خانم عفت منصوریان تایید مینماید لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد: ۷۴۷ف.م.الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۷/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۸/۱۶

حسین رضا نوری شاد
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه کرج
از طرف یوسف کشتکار دینه رودی

حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه سه

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۳۱۰۱۱۰۰۲۲۹۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مهدی ولیئی بشناسنامه شماره ۳۳۰ صادره از کرمانشاه فرزند محمدرضا در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی درآن به مساحت ۲۱۵۸/۷۲ مترمربع مفروز از پلاک شماره ۲۰۵ فرعی از ۱۴۶ اصلی واقع درالبرز و با مالکیت ملک اولیه خود متقاضی تایید میتماید لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد شناسه آگهی: ۱۵۸۵۷۳۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۷/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۸/۱۶

نکته

معرفی روش های موثر برای افزایش وزن و عضله سازی

با یک جست و جوی ساده در اینترنت برنامه های رژیم غذایی و روش های زیادی برای کاهش وزن پیدا خواهید کرد اما چیز زیادی برای افزایش وزن وزن و افزایش بافت عضلانی نمی یابید! در واقع، شما به سختی برنامه ای برای افزایش وزن خواهید داشت. با این حال، تعداد قابل توجهی از مردم وجود دارند که بدنی استخوانی دارند و نمی توانند به سادگی به بدن ایده آل خود دست یابند و توده عضلانی مورد نیاز را اضافه کنند. ما در این مقاله سعی می کنیم به روش هایی که به شما کمک خواهند کرد تا به صورت سالم (منظور افزایش توده عضلانی و نه چربی اضافی) وزن خود را افزایش دهید می پردازیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز ، مهم ترین دلایل متداول که باعث می شود فرد برای افزایش وزن مشکل داشته باشد عبارتند از:

ژنتیک (ژنتیک مهم ترین عامل در شکل گیری شکل بدن افراد است)

عدم تغذیه مناسب (خیلی ساده ممکن است علت لاغری بیش از حد شما این باشد که شما به اندازه کافی غذا نمی خورید و یا اینکه غذای مناسبی نمی خورید!)

داشتن یک سبک زندگی پاشغل بسیار فعال جسمی (ممکن است که ژنتیک و سبک تغذیه شما متعادل باشد اما به دلیل داشتن فعالیت بیش از حد جسمی کالری های دریافتی شما کمتر از کالری های مصرفی بدنتان در طول روز باشد)

در نهایت ممکن است که برخی از افراد به دلیل سوء مصرف مواد، یا وضعیت پزشکی جدی بسیار لاغر باشند، که بهتر است ابتدا این موارد را رفع نمایند و سبک زندگی سالمی را پیش بگیرند.

با توجه به نکاتی که قبلا ذکر شد، ابتدا سبک زندگی خود را اصلاح کنید و کشف کنید کدام یک از موارد در سبک زندگی شما موجب شده که بدنی لاغر داشته باشید. سپس سعی نمایید این عامل را از سبک زندگی خود حذف نمایید.

تغذیه سالم و دریافت کالری بیشتر

منظور این است که کالری بیشتری نسبت به مصرف روزانه خود مصرف کنید . پیه طور مثال در صورتی که ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری بیشتر از آنچه در طول روز نیاز دارید دریافت کنید. بهتر است که به جای افزایش حجم وعده های غذایی موجود، هر روز وعده های غذایی بیشتری بخورید. وجود چربی و پروتئین در رژیم غذایی ، در صورتی که مایل به افزایش وزن هستید نیز یک ضرورت است.

حتما در نظر داشته باشید که برای جلای شدن افراد لاغر ، مصرف چربی های ناسالم و غذاهای ناسالم نه تنها مفید نخواهد بود بلکه ممکن است مشکلاتی برای سلامتیشان ایجاد کند. این نوع غذاها فقط باعث افزایش بافت چربی در قسمت شکم شما می شوند و می توانند در دراز مدت مشکلات جدی مانند دیابت، چاقی و مشکلات قلبی ایجاد کنند. همچنین حتما ورزش منظم (اما نه فشرده) را در برنامه روزانه خود بگنجانید، این کار می تواند به افزایش توده عضلانی شما کمک کند.

از یک رژیم غذایی غنی از پروتئین استفاده کنید

سعی کنید از غذاهای سرشار از پروتئین در رژیم غذایی خود استفاده کنید. رژیم غذایی شما باید شامل مواد پروتئینی ، سبزیجات و کربوهیدرات باشد. این مواد برای افزایش بافت عضلانی بدن شما ضروری هستند.

از تمرین مقاومتی برای افزایش عضله استفاده کنید

تمرین مقاومتی باعث رشد عضلات می شود . نمونه هایی از تمرینات مقاومتی شامل استفاده از وزن بدن خود یا نوارهای مقاومتی، استفاده از وزنه‌های آزاد و دستگاه های موجود در باشگاه هاست. لازم است در ابتدا به آرامی تمرین کنید، و به بدنتان زمان دهید تا به تمرینات عادت کند.

خوب بخوابید

بله درسته ! تنظیم زمان خواب و میزان خواب کافی در طول شبانه روز می تواند عامل مهمی در سلامت جسمانی شما باشد. زمانی که ریتم شبانه روزی شما آشفته می‌شود ، ترشح هورمون هایی مانند هورمون گرلین مختل می‌شود که مسئول افزایش اشتهاست. پس حتما خواب منظم و کافی می تواند به شما در افزایش توده عضلانی کمک کند.

از میوه های خشک شده استفاده کنید

میوه‌هایی مانند انبه میزان زیادی قند و چربی دارند، همچنین آلو ، زردآلو، کشمش، خرما و انجیر. اگر این میوه‌ها خشک شوند، فقط آبشان از دست می‌رود و مواد مغذی، مواد معدنی و فیبر میوه‌ها محفوظ می‌ماند. در صورت استفاده از میوه های خشک شده ، شما می توانید تمامی مواد مغذی موجود در این میوه ها را دریافت کنید.

از یک مکمل گیاهی استفاده کنید

استفاده از یک مکمل گیاهی نیز میتواند برای شما کمک کننده باشد. ثابت شده است که موادی مانند، بادام ، لوبیا ، ریشه های قاصدک ، عصاره بابونه ، شیرین بیان ، خار مریم و مارچوبه برای افزایش اشتها و بهبود عملکرد سیستم گوارش مفید هستند. البته تهیه این مواد به صورت مجزا و مصرف آنها ممکن است مشکل باشد. پس می توانید با تهیه یک مکمل گیاهی چاق کننده صورت و بدن ، که شامل این مواد باشد کار را برای خود راحت تر کنید. پیشنهاد می شود یک مکمل گیاهی غنی از مواد معدنی و ویتامین که معمولا با نام فرص چاقی شناخته می شود را استفاده نمایید تا مواد معدنی و ویتامین های گیاهی لازم را دریافت نمایید.

از عجله و روش های پر خطر پرهیز کنید

لاغری و چاقی و به صورت کلی کسب تناسب اندام ، کاری زمان بر و نیازمند پشتکار و صرف زمان است. به خاطر داشته باشید میانبری ندارد و در صورتی موفقیت حاصل خواهد شد که روش های سالم را ادامه دهید و از روش های سریع و میانبر ها دوری کنید. ممکن است تبلیغات زیادی در اینترنت دیده باشید که بسیار وسوسه انگیز به نظر می رسند. اما اصل اول در تناسب اندام ، حفظ سلامتی است و سعی نمایید از روش هایی که سالم بودنشان ثابت نشده دوری کنید.