

Bagaimana cara mendapatkan tubuh impian saya?!



Daftar isi

KALORI PAGE 1

MAKRO PAGE 2

PROGRESIF OVERLOAD PAGE 3

TIPS PENTING PAGE 4

CATATAN CEPAT PAGE 5

kalori

KETIKA KITA BERBICARA TENTANG KALORI DALAM DIET, KEBANYAKAN ORANG DENGAN POLA PIKIR YANG SALAH AKAN BERPIKIR BAHWA "SEMAKIN SEDIKIT KALORI YANG KITA MAKAN, SEMAKIN BANYAK LEMAK YANG AKAN KITA HILANGKAN". YANG SEBENARNYA, ITU BUKAN PERNYATAAN YANG KUAT UNTUK DIKONFIRMASI KEBENARANNYA.

1. Seberapa rendah, rendah?

Makan di bawah BMR (tingkat metabolisme basal)

ketika Anda makan di bawah BMR (yang setiap orang memiliki BMR berbeda, tetapi rata-rata sekitar 1200kal), tubuh Anda tidak dapat berfungsi dengan baik karena itulah MINIMAL kalori yang dibutuhkan tubuh Anda. Jika Anda makan di bawah MINIMAL kalori Anda, Anda tidak akan memiliki kekuatan/tenaga untuk aktivitas harian Anda, apalagi angkat beban.

Makan terlalu sedikit akan menyebabkan metabolisme Anda mengikuti dan oleh karena itu, ketika Anda makan sedikit terlalu banyak, Anda bisa menambah berat badan dengan mudah.

2. Seberapa tinggi, tinggi?

Makan lebih banyak kalori daripada yang dibutuhkan tubuh Anda

Biasanya orang melakukan ini ketika mereka ingin makan massal di mana mereka makan dengan kelebihan kalori.

Surplus kalori

diet tinggi protein untuk pembentukan otot tambahan 100-500 kal

Defisit kalori

tinggi protein, diet rendah kalori untuk mengurangi lemak kurangi 100-500 kal

Kalori maintenance

untuk menjaga pola makan Anda

Pola makan terbalik

*bagi yang kurang makan untuk mereformasi metabolisme Anda menjadi normal yang lebih baik

makan lebih banyak dan lebih banyak kalori per hari

- toleransi penambahan lemak: rendah untuk meningkatkan kalori setelah diet tambahan **40-60kals / hari**

- toleransi penambahan lemak: sedang untuk performa fisik puncak tambah **80-120 kal/hari**

- toleransi penambahan lemak: tinggi untuk pemulihan dari tingkat lemak tubuh yang sangat rendah tambahan **140-180kals/ hari**

CATATAN:

makan dalam sedikit defisit (100-200kal), untuk pembentukan otot sambil menghilangkan lemak

BAGAIMANA MENGHITUNG BERAPA KALORI YANG PERLU KITA MAKAN:

1. gunakan kalkulator BMR (temukan di google) untuk menghitung MINIMUM kalori yang akan dikonsumsi
2. gunakan kalkulator TDEE untuk menemukan maintenance, surplus, dan defisit kalori Anda.

3 main nutrients for our body to function

01 protein

nutrisi terpenting untuk mendapatkan tujuan tubuh Anda!

- nutrisi paling mengenyangkan
- nutrisi yang membantu pembentukan otot

Asupan protein yang dibutuhkan berdasarkan lemak tubuh:

- 15-20%: 1,1g/ pon
- 21-30%: 1g/pon
- 30-35%: 0,9-1g/ pon
- 36-40%: 0,7-0,8g/ pon
- 41 - 51%: 0,5-0,6g/ pon

rata-rata kita perlu mengkonsumsi **2,2 x berat badan (kg)** protein setiap hari. Dan lebih baik untuk menyebarkan protein secara merata setiap kali makan

PENTING: TERLALU BANYAK PROTEIN DAPAT MENYEBABKAN MASALAH SERIUS (seperti gagal ginjal)

karbohidrat = energi (glukosa)

02 karbo

karbohidrat sederhana:

karbohidrat olahan (mengandung gula buatan)

- kue
- Permen
- minuman manis/sirup

karbohidrat kompleks:

karbohidrat utuh (mengandung gula alami)

- pisang/buah
- produk gandum utuh (oat, quinoa, pasta, roti)
- sayuran bertepung (kentang, jagung)

PENTING: TERLALU BANYAK KARBOHIDRAT DAPAT MENYEBABKAN KADAR GULA DARAH TINGGI yang berarti tubuh kita mengeluarkan lebih banyak insulin, yang akibatnya menyimpan glukosa ekstra sebagai lemak. Ini bisa menyebabkan DIABETES

lemak = energi (setelah dipecah menjadi asam lemak)

03 lemak

lemak sehat: (lemak tak jenuh)

- alpukat
- minyak zaitun
- selai kacang / kacang

lemak jahat: (lemak jenuh tinggi)

- mentega
- snack kemasan
- kue-kue yang dipanggang secara komersial

PENTING: TERLALU BANYAK LEMAK DAPAT MENYEBABKAN PENYAKIT JANTUNG

progresif overload

APA ITU?

Membuat latihan lebih keras dari waktu ke waktu dengan meningkatkan set, berat, frekuensi latihan, repetisi, jumlah latihan, intensitas, atau pengurangan waktu istirahat.

KENAPA KITA MELAKUKANNYA?

Ada banyak tujuan yang diharapkan dari overload progresif yang dua yang paling umum adalah:

- Peningkatan ukuran otot (hipertrofi)
- peningkatan kekuatan

ADAPTASI

→ jika kita terus bertahan dengan stimulus yang sama, kita tidak akan beradaptasi dan berkembang, n akan mempertahankan tingkat adaptasi yang sama

adaptasi hipertrofi:

Dicapai: melalui fenomena yang disebut hipertrofi myofibrillar (peningkatan jumlah miofibril yang merupakan bentuk terkecil dari jaringan kontraktil di otot)

peningkatan jumlah myofibrillar = jaringan otot lebih besar
= otot lebih besar

- tujuan = stres maksimal

adaptasi kekuatan:

berapa banyak beban yang bisa kita angkat, untuk 1RM

adaptasi utama yang berperan untuk menjadi lebih kuat:
hipertrofi

meningkatkan ukuran otot = keuntungan kekuatan (lebih banyak massa otot)

adaptasi saraf

lebih banyak otot = lebih banyak gaya yang dihasilkan oleh massa otot yang kita miliki

- tujuan = mengangkat sebagian besar beban



BAGAIMANA MENERAPKANNYA?

1. jenis latihan

- hipertrofi: tidak ada latihan wajib yang harus dilakukan
- kekuatan: latih latihan khusus yang Anda ingin menjadi lebih kuat (untuk memaksimalkan adaptasi saraf)

2. repetisi dan beban

- hipertrofi: 6–25 rep – mendekati kegagalan
- kekuatan: 1–5 repetisi – angkat berat, repetisi lebih rendah

3. volume (jumlah total set yang dilakukan per kelompok otot)

- hipertrofi: lebih banyak volume = lebih banyak pertumbuhan otot
- kekuatan: volume tidak terlalu penting

4. istirahat istirahat

- hipertrofi: tidak ada dampak signifikan pada pertumbuhan otot (1–3 menit antar set)
- kekuatan: istirahat lebih lama untuk memaksimalkan efisiensi saraf – pemulihan penuh (3–6 mnt, angkat senyawa beban bebas)

tips penting

BASED ON MY EXPERIENCE

1. Jangan membatasi diri makan saja dalam porsi yang seimbang dan penuh perhatian dan Anda akan baik-baik saja

2. Tidak ada "cheat days"
ketika Anda memiliki "cheat days", Anda akan tergoda untuk makan lebih banyak dan lebih banyak karena pikiran Anda akan meminta Anda untuk makan banyak hari ini dan kemudian mulai lagi besok.
ITU TIDAK AKAN BEKERJA.

Makan saja dengan diet seimbang, artinya Anda bisa makan cokelat karena dalam jumlah yang cukup banyak, itu tidak akan berpengaruh apa pun untuk Anda.

3. Hasil dibuat di dapur
Tidak peduli seberapa banyak Anda berolahraga, atau seberapa berat Anda mengangkat jika Anda tidak makan protein Anda / memiliki hubungan yang baik dengan makanan.

4. Sabar
Satu hari tidak akan melakukan apa-apa, satu bulan tidak akan berbuat banyak, tetapi satu tahun akan berguna jika Anda tetap konsisten.

5. Fokus pada form Anda
bentuk penting untuk mencegah cedera. Tidak hanya itu, dengan bentuk yang buruk, Anda tidak akan mendapatkan keuntungan karena seolah-olah Anda tidak melakukan apa pun pada tubuh Anda karena Anda tidak menargetkan bagian tubuh dengan benar.

catatan cepat

MENGHILANGKAN LEMAK SAMBIL MEMBANGUN OTOT

1. Sedikit defisit kalori (100–200kal)
2. Makan proteinmu
3. Latih setiap otot 2x seminggu

RENCANA AKSI

1. Siapkan nutrisi Anda
2. Buat rencana latihan yang cocok untuk Anda
3. Ambil "progress picture"
Kemajuan tidak hanya diukur dari skala tetapi bisa dari: ukuran pinggang, semakin kuat di gym, peningkatan ukuran otot, pakaian lebih pas

"orang memilih pilihan makanan yang buruk yang membuatnya sulit untuk menghilangkan lemak"

100 KCAL



100 KCAL





Panduan gratis ini dibuat berdasarkan pengalaman dan pengetahuan yang saya peroleh dari penelitian dan studi saya sendiri. Tidak ada ahli yang berkontribusi.