

KILOPACE

MƏŞQ JURNALI № 10

19 OKTYABR 2026

Yüksək proteinli qida planı jurnalınız

Kalori və protein ehtiyacınıza uyğun 14 günlük menyu

1.750 kcal

HƏDƏF KALORİ

120 g

PROTEİN

25 g

LİF

BU JURNALIN SAHİBİ

BAŞLAMA TARİXİ



kilopace.com

Mündəricat

03

Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər üzərində qurulub.

06

Bu jurnalдан necə istifadə etməli

Protein tox saxlayır və yağ itirərkən əzələni qoruyur.

Məşqçi qeydləri

07

08

Program

Kalori və protein ehtiyacınıza uyğun 14 günlük menyu

İstənilən yeməyi özünüz qurun

09

Menyu • 1-7-ci günlər

09

Menyu • 8-14-cü günlər

10

Alış-veriş siyahısı • 1-ci həftə

11

Alış-veriş siyahısı • 2-ci həftə

13

16

Həftəlik səhifələr

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

21

Jurnallar

Qeydlər

23

Mənbələr

25

FƏSİL 01

Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər
üzərində qurulub.

RƏQƏMLƏRİNİZ

Kalori və protein ehtiyacınıza uyğun 14 günlük menyu

1.750 kcal

HƏDƏF KALORİ

120 g

PROTEİN

25 g

LİF

198 g

KARBOHİDRATLAR

53 g

YAĞ

0,50 kg / həftə

GÖZLƏNİLƏN İTKİ

BAŞLAMAZDAN ƏVVƏL

Hamiləlik dövründə, 18 yaşdan kiçiklər üçün, həmçinin böyrək xəstəliyi, diabet dərmanı qəbulu və ya qida davranışı pozuntusu keçmiş olduqda həkim nəzarəti olmadan uyğun deyil.

Ümumi fitnes məlumatıdır, tibbi məsləhət deyil. Sınədə ağrı, başgicəllənmə və ya kəskin ağrı hiss etsəniz, dayanın və kömək istəyin.

CİB KARTI

KİLOPACE

Hədəf kalori: 1.750 kcal

Protein: 120 g

Lif: ≥ 25 g

Karbohidratlar: 198 g

Yağ: 53 g

Gözlənilən itki: $\approx 0,50$ kg / həftə

KƏSİN VƏ YANINIZDA SAXLAYIN

Bu jurnaldan necə istifadə etməli

Protein tox saxlayır və yağ itirərkən əzələni qoruyur.

BU JURNALDAN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ

Bu jurnaldan necə istifadə etməli

- 01 İstənilən günün menyusunu seçin; günlər bir-birini əvəz edə bilər.
- 02 Alış-veriş siyahısından həftəsonu istifadə edin və iki gün qabaqcadan hazırlayın.
- 03 Həftədə 2-3 səhər çəkinizi ölçün və həftəlik ortalamaya baxın.
- 04 3 həftədən sonra dəyişiklik yoxdur? Bir qəlyanaltını və ya hər yeməkdən 20 q karbohidratı çıxarın.

“Tərəvəz, paxlalı və tam taxılardan gələn lif
doyma hissinin ikinci vasitəsidir.”

MƏŞQÇİ QEYDLƏRİ

- Protein tox saxlayır və yağ itirərkən əzələni qoruyur.
- Həftədə iki dəfə güc məşqi itirdiyiniz çəkinin yağ olmasını təmin edir.
- Mükəmməl olmayan günləri də planlayın; bir yemək bütün həftəni pozmur.
- 6 saatdan az yatsanız, ertəsi gün aclıq artır.
- Məqsədə çatandan sonra təxminən 200 kkal əlavə edin və eyni qidaları saxlayın.

FƏSİL 03

Program

Kalori və protein ehtiyacınıza uyğun 14 günlük menyu

01

Gündəlik hədəfləriniz

Saxlama kalorisi	2.304 kcal
Hədəf kalori	1.750 kcal
Protein	120 g
Lif	≥ 25 g
Menyunun gündəlik ortalaması	1.750 kcal · 130 g P · 39 g

02

İstənilən yeməyi özünüz qurun

- Bir-iki ovuc protein: ət, balıq, yumurta, qatıq, kəsmik, tofu və ya paxlalılar.
- Boşqabın yarısı tərəvəz və ya salat.
- Bir ovuc karbohidrat: düyü, bulqur, qreçka, kartof, çörək və ya yulaf.
- Baş barmaq boyda yağ: zeytun yağı, qoz-fındıq və ya pendir.

03

Menyu · 1–7-ci günlər

“Bütün çəkilər bişmiş və ya yeməyə hazır vəziyyətdədir. Tərəvəzləri sərbəst dəyişə bilərsiniz. 15–28-ci günlər: iki həftəni təkrarlayın.”

GÜN	SƏHƏR YEMƏYİ	NAHAR	ŞAM YEMƏYİ	GÜNDƏLİK CƏMİ
1	Qatıq kasası: Süzmə qatıq 0–2% 300 q, Yulaf 65 q, Giləmeyvə 100 q, Çia toxumu 10 q	Toyuqlu düyü kasası: Toyuq döşü, bişmiş 110 q, Düyü, bişmiş 240 q, Qarışıq tərəvəz 200 q, Zeytun yağı 7 q	Sobada qızılbalıq: Qızılbalıq 150 q, Kartof, qaynadılmış 280 q, Qarışıq tərəvəz 200 q	1.750 kcal · 130 g P · 32 g lif

GÜN	SƏHƏR YEMƏYİ	NAHAR	ŞAM YEMƏYİ	GÜNDƏLİK CƏMİ
2	Yumurta, salat və çörək: Yumurta × 4, Tam taxıllı çörək 65 q, Salat (pomidor, xiyar, göyerti) 150 q, Ağ pendir (brınza) 20 q	Tunesli kartof salata: Tunes (konserv, öz suyunda) 140 q, Kartof, qaynadılmış 370 q, Salat (pomidor, xiyar, göyerti) 200 q, Zeytun yağı 10 q	Mərzi şorbası: Mərzi, bişmiş 220 q, Tam taxıllı çörək 65 q, Qarışıq tərəvəz 150 q, Süzmə qatıq 0–2% 150 q, Zeytun yağı 7 q	1.750 kcal · 130 g P · 41 g lif
3	Kəsmikli tost: Kəsmik 275 q, Tam taxıllı çörək 50 q, Alma 150 q, Qoz-fındıq 10 q	Noxudlu, ağ pendirli salat: Noxud, bişmiş 250 q, Ağ pendir (brınza) 50 q, Tam taxıllı çörək 30 q, Salat (pomidor, xiyar, göyerti) 200 q, Zeytun yağı 7 q	Hind toyuğu və bulqur: Hind toyuğu döşü, bişmiş 120 q, Bulqur, bişmiş 300 q, Salat (pomidor, xiyar, göyerti) 200 q, Zeytun yağı 7 q	1.750 kcal · 122 g P · 47 g lif
4	Kremli yulaf sıyığı: Süzmə qatıq 0–2% 250 q, Yulaf 60 q, Süd 150 q, Banan 80 q	Mal əti və qreçka: Yağsız mal əti, bişmiş 130 q, Qarabaşaq (qreçka), bişmiş 300 q, Qarışıq tərəvəz 200 q, Zeytun yağı 5 q	Sobada toyuq və kartof: Toyuq döşü, bişmiş 110 q, Kartof, qaynadılmış 360 q, Qarışıq tərəvəz 200 q, Zeytun yağı 7 q	1.730 kcal · 134 g P · 33 g lif
5	Qatıq kasası: Süzmə qatıq 0–2% 300 q, Yulaf 65 q, Giləmeyvə 100 q, Çia toxumu 10 q	Mərzi və bulqur kasası: Mərzi, bişmiş 290 q, Bulqur, bişmiş 150 q, Salat (pomidor, xiyar, göyerti) 150 q, Süzmə qatıq 0–2% 100 q, Zeytun yağı 7 q	Balıqlı makaron: Ağ balıq (treska) 150 q, Tam buğda makaronu, bişmiş 220 q, Qarışıq tərəvəz 200 q, Zeytun yağı 7 q	1.740 kcal · 137 g P · 60 g lif
6	Yumurta, salat və çörək: Yumurta × 4, Tam taxıllı çörək 65 q, Salat (pomidor, xiyar, göyerti) 150 q, Ağ pendir (brınza) 20 q	Toyuqlu düyü kasası: Toyuq döşü, bişmiş 110 q, Düyü, bişmiş 240 q, Qarışıq tərəvəz 200 q, Zeytun yağı 7 q	Sobada qızılbalıq: Qızılbalıq 150 q, Kartof, qaynadılmış 280 q, Qarışıq tərəvəz 200 q	1.750 kcal · 125 g P · 24 g lif
7	Kəsmikli tost: Kəsmik 275 q, Tam taxıllı çörək 50 q, Alma 150 q, Qoz-fındıq 10 q	Tunesli kartof salata: Tunes (konserv, öz suyunda) 140 q, Kartof, qaynadılmış 370 q, Salat (pomidor, xiyar, göyerti) 200 q, Zeytun yağı 10 q	Mərzi şorbası: Mərzi, bişmiş 220 q, Tam taxıllı çörək 65 q, Qarışıq tərəvəz 150 q, Süzmə qatıq 0–2% 150 q, Zeytun yağı 7 q	1.750 kcal · 131 g P · 43 g lif

04

Menu · 8–14-cü günlər

GÜN	SƏHƏR YEMƏYİ	NAHAR	ŞAM YEMƏYİ	GÜNDƏLİK CƏMİ
8	Qatıq kasası: Süzmə qatıq 0–2% 300 q, Yulaf 65 q, Giləmeyvə 100 q, Çia toxumu 10 q	Toyuqlu düyü kasası: Toyuq döşü, bişmiş 110 q, Düyü, bişmiş 240 q, Qarışıq tərəvəz 200 q, Zeytun yağı 7 q	Balıqlı makaron: Ağ balıq (treska) 150 q, Tam buğda makaronu, bişmiş 220 q, Qarışıq tərəvəz 200 q, Zeytun yağı 7 q	1.750 kcal · 140 g P · 36 g lif

GÜN	SƏHƏR YEMƏYİ	NAHAR	ŞAM YEMƏYİ	GÜNDƏLİK CƏMİ
9	Yumurta, salat və çörək: Yumurta × 4, Tam taxıllı çörək 65 q, Salat (pomidor, xiyar, göyerti) 150 q, Ağ pendir (brınza) 20 q	Tunesli kartof salata: Tunes (konserv, öz suyunda) 140 q, Kartof, qaynadılmış 370 q, Salat (pomidor, xiyar, göyerti) 200 q, Zeytun yağı 10 q	Sobada qızılbalıq: Qızılbalıq 150 q, Kartof, qaynadılmış 280 q, Qarışıq tərəvəz 200 q	1.750 kcal · 126 g P · 26 g lif
10	Kəsmikli tost: Kəsmik 275 q, Tam taxıllı çörək 50 q, Alma 150 q, Qoz-fındıq 10 q	Noxudlu, ağ pendirli salat: Noxud, bişmiş 250 q, Ağ pendir (brınza) 50 q, Tam taxıllı çörək 30 q, Salat (pomidor, xiyar, göyerti) 200 q, Zeytun yağı 7 q	Mərzi şorbası: Mərzi, bişmiş 220 q, Tam taxıllı çörək 65 q, Qarışıq tərəvəz 150 q, Süzmə qatıq 0–2% 150 q, Zeytun yağı 7 q	1.860 kcal · 122 g P · 57 g lif
11	Kremli yulaf sıyığı: Süzmə qatıq 0–2% 250 q, Yulaf 60 q, Süd 150 q, Banan 80 q	Mal əti və qreçka: Yağsız mal əti, bişmiş 130 q, Qarabaşaq (qreçka), bişmiş 300 q, Qarışıq tərəvəz 200 q, Zeytun yağı 5 q	Hind toyuğu və bulqur: Hind toyuğu döşü, bişmiş 120 q, Bulqur, bişmiş 300 q, Salat (pomidor, xiyar, göyerti) 200 q, Zeytun yağı 7 q	1.620 kcal · 135 g P · 38 g lif
12	Qatıq kasası: Süzmə qatıq 0–2% 300 q, Yulaf 65 q, Giləmeyvə 100 q, Çia toxumu 10 q	Mərzi və bulqur kasası: Mərzi, bişmiş 290 q, Bulqur, bişmiş 150 q, Salat (pomidor, xiyar, göyerti) 150 q, Süzmə qatıq 0–2% 100 q, Zeytun yağı 7 q	Sobada toyuq və kartof: Toyuq döşü, bişmiş 110 q, Kartof, qaynadılmış 360 q, Qarışıq tərəvəz 200 q, Zeytun yağı 7 q	1.750 kcal · 131 g P · 57 g lif
13	Yumurta, salat və çörək: Yumurta × 4, Tam taxıllı çörək 65 q, Salat (pomidor, xiyar, göyerti) 150 q, Ağ pendir (brınza) 20 q	Toyuqlu düyü kasası: Toyuq döşü, bişmiş 110 q, Düyü, bişmiş 240 q, Qarışıq tərəvəz 200 q, Zeytun yağı 7 q	Balıqlı makaron: Ağ balıq (treska) 150 q, Tam buğda makaronu, bişmiş 220 q, Qarışıq tərəvəz 200 q, Zeytun yağı 7 q	1.740 kcal · 135 g P · 28 g lif
14	Kəsmikli tost: Kəsmik 275 q, Tam taxıllı çörək 50 q, Alma 150 q, Qoz-fındıq 10 q	Tunesli kartof salata: Tunes (konserv, öz suyunda) 140 q, Kartof, qaynadılmış 370 q, Salat (pomidor, xiyar, göyerti) 200 q, Zeytun yağı 10 q	Sobada qızılbalıq: Qızılbalıq 150 q, Kartof, qaynadılmış 280 q, Qarışıq tərəvəz 200 q	1.750 kcal · 127 g P · 27 g lif

05

Alış-veriş siyahısı · 1-ci həftə

MƏHSUL	MİQDAR
Qarışıq tərəvəz	1,7 kg
Kartof, qaynadılmış	1,7 kg
Süzmə qatıq 0–2%	1,3 kg
Salat (pomidor, xiyar, göyerti)	1,3 kg

MƏHSUL	MİQDAR
Mərçi, bişmiş	750 q
Kəsmik	550 q
Düyü, bişmiş	500 q
Bulqur, bişmiş	450 q
Yumurta	8 əd.
Tam taxıllı çörək	400 q
Toyuq döşü, bişmiş	350 q
Qızılbalıq	300 q
Alma	300 q
Qarabaşaq (qreçka), bişmiş	300 q
Tunes (konserv, öz suyunda)	300 q
Noxud, bişmiş	250 q
Tam buğda makaronu, bişmiş	200 q
Giləmeyvə	200 q
Yulaf	200 q
Süd	150 q
Ağ balıq (treska)	150 q
Yağsız mal əti, bişmiş	130 q
Hind toyuğu döşü, bişmiş	120 q
Ağ pendir (brınza)	90 q
Zeytun yağı	90 q
Banan	80 q
Çia toxumu	20 q
Qoz-fındıq	20 q

Alış-veriş siyahısı · 2-ci həftə

MƏHSUL	MİQDAR
Qarışıq tərəvəz	1,8 kg
Kartof, qaynadılmış	1,7 kg
Salat (pomidor, xiyar, göyərtili)	1,3 kg
Süzmə qatıq 0–2%	1,1 kg
Kəsmik	550 q
Mərci, bişmiş	500 q
Düyü, bişmiş	500 q
Bulqur, bişmiş	450 q
Tam buğda makaronu, bişmiş	450 q
Yumurta	8 əd.
Toyuq döşü, bişmiş	350 q
Tam taxıllı çörək	350 q
Ağ balıq (treska)	300 q
Qızılbalıq	300 q
Alma	300 q
Qarabaşaq (qreçka), bişmiş	300 q
Tunes (konserv, öz suyunda)	300 q
Noxud, bişmiş	250 q
Giləmeyvə	200 q
Yulaf	200 q
Süd	150 q
Yağsız mal əti, bişmiş	130 q
Hind toyuğu döşü, bişmiş	120 q
Ağ pendir (brınza)	90 q
Zeytun yağı	90 q

MƏHSUL	MİQDAR
Banan	80 q
Çia toxumu	20 q
Qoz-fındıq	20 q

07

Əvəzləmələr

- Eyni çəkiddə istənilən ət istənilən balıq tofu (protein təxminən eyni qalır).
- Eyni çəkiddə düyü bulqur qreçka kartof makaron.
- Süzmə qatıq skyr kəsmik.
- Yeməkləri gün ərzində istənilən ardıcılıqla yeyin.
- Çöldə yeyirsiniz? Yuxarıdakı boşqab metodundan istifadə edin.

08

Bu baş verərsə, belə edin

Yeməklər arasında acırsınızsa	Hər yeməyə protein və lif əlavə edin, daha çox tərəvəz yeyin və qəlyanaltıdan əvvəl su için
3 həftədən sonra tərəzi tərpənmirsə	Porsiya ölçülərini, həftəsonu yeməklərini və içkiləri yoxlayın və qəbulu gündə təxminən 100–200 kkal azaldın
Yemək bişirməyə vaxtınız yoxdursa	Həftədə iki dəfə toplu bişirin, dondurulmuş tərəvəzdən istifadə edin və yumurta, konserv balıq kimi sadə əsas məhsullar saxlayın
Köp hiss edirsinizsə	Lifi yavaş-yavaş artırın, daha çox su için, daha yavaş yeyin və davam edərsə, həkimə müraciət edin
Bir gün plandan kənara çıxmısınızsa	Növbəti normal yeməyinizə qayıdın; əvəzini çıxmaq üçün yeməkləri buraxmayın
Özünü yorğun və ya enerjisiz hiss edirsinizsə	Çox az yemədiyinizə əmin olun, məşq ətrafında karbohidrat əlavə edin və yorğunluq davam edərsə, mütəxəssisə müraciət edin

Lüğət

RPE	Qəbul edilən gərginlik dərəcəsi: dəstin 1–10 şkalası üzrə nə qədər ağır hiss olunduğu. 10 tam güc, 7 isə təxminən üç təkrar daha mümkün idi deməkdir.
Ehtiyatda qalan təkrarlar (RIR)	Dəsti dayandırdığınız zaman daha neçə düzgün təkrar edə bilərdiniz. $RIR\ 2 \approx RPE\ 8$.
3 x 8–10	Hər biri 8–10 təkrardan ibarət üç dəst. Bu aralığa düzgün texnika ilə çatmağa imkan verən çəki seçin.
Deload	Bədənin bərpa olunub uyğunlaşması üçün adətən hər 4–6 həftədən bir daha az həcm və ya yüklə keçirilən yüngül həftə.
Mərhələli yük artımı	İrəliləməyə davam etmək üçün məşqi zamanla daha çox çəki, təkrar və ya dəstlə tədricən ağırlaşdırmaq.
İkiqat irəliləyiş	Əvvəlcə bütün dəstlər aralığın yuxarı həddinə çatana qədər təkrar əlavə edin, sonra çəki əlavə edin və yenidən aşağı həddən başlayın.
Zona 2 / yüngül temp	Tam cümlələrlə danışa biləcəyiniz rahat səy. Aerob baza qurur və bərpaya kömək edir.
Hədd tempi	Təxminən bir saat saxlaya biləcəyiniz ən ağır temp; rahat-ağır hiss olunur, hər dəfə yalnız bir neçə söz deyə bilərsiniz.
Tempo / interval	Tempo: davamlı, sabit ağır qaçış. İnterval: aralarında bərpa olan daha qısa sürətli təkrarlar.
TDEE	Gündəlik ümumi enerji sərfi: idman və gündəlik aktivlik daxil olmaqla bir gündə yandırdığınız kalori.
Hər kq-a protein	Bədən çəkisinə əsaslanan gündəlik protein, məsələn, 1,6 q/kq 70 kg çəkili insan üçün 112 q deməkdir.
Lif hədəfi	Tərəvəz, meyvə, tam taxıllar və paxlalılardan gündə təxminən 25–30 q lif hədəfləyin.



FƏSİL 04

Həftəlik səhifələr

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

HƏFTƏ

Porsiyaları öyrənin

01

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Protein: 120 q
- ☐ Lif: 25 q və ya daha çox
- ☐ İki yeməkdə tərəvəz
- ☐ Su: 6–8 stəkan
- ☐ Addım: 7000 və daha çox
- ☐ Fokus: bu həftə porsiyaları çəkin ki, necə göründüklərini öyrənəsiniz.

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

İki dəfə toplu bişirin

02

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Protein: 120 q
- ☐ Lif: 25 q və ya daha çox
- ☐ İki yeməkdə tərəvəz
- ☐ Su: 6–8 stəkan
- ☐ Addım: 7000 və daha çox
- ☐ Fokus: iki gün protein və taxılları çox miqdarda bişirin.

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

İşləyəni təkrarlayın

03

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Protein: 120 q
- ☐ Lif: 25 q və ya daha çox
- ☐ İki yeməkdə tərəvəz
- ☐ Su: 6–8 stəkan
- ☐ Addım: 7000 və daha çox
- ☐ Fokus: ən sevdiyiniz üç səhər və günorta yeməyini təkrarlayın.

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Özünüzə uyğunlaşdırın

04

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Protein: 120 q
- ☐ Lif: 25 q və ya daha çox
- ☐ İki yeməkdə tərəvəz
- ☐ Su: 6–8 stəkan
- ☐ Addım: 7000 və daha çox
- ☐ Fokus: gündə bir yeməkdə çəkmədən boşqab metodundan istifadə edin.

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

Jurnallar

JURNALLAR

Çəki və vərdislər jurnalı

QEYDLƏR

MƏNBƏLƏR

1. Mifflin et al. (1990) A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. Am J Clin Nutr

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2305711/>

2. Jäger et al. (2017) ISSN Position Stand: Protein and Exercise

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676/>

3. Reynolds et al. (2019) Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. Lancet

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30638909/>

4. Morton et al. (2018) Protein supplementation and resistance training-induced gains in muscle mass and strength: meta-analysis. Br J Sports Med

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28698222/>

Kiçik, təkrarlanan, səmimi səylər.
Bütün sirr budur.

19 oktyabr 2026 tarixində sizin üçün hazırlanıb
Bu jurnal alıcının şəxsi istifadəsi üçündür. Lütfən, yaymayın.
Kilopace · kilopace.com