MDX

คู่มือสุขภาพชาย เฉพาะด้าน

เพิ่มกล้ามไว ฮอร์โมนต้องถึง

เวท โปรตีน และการพักฟื้น สามอย่างที่ขาดไม่ได้



ซ้อมหนักแต่กล้ามไม่โต

แรงตก ฟื้นตัวช้า

อะไรทำให้โต | เช็กจุดหลุด | 4 ขั้นตอน | **พบแพทย์**

MDX แบรนด์ผู้ชายอันดับ 1

กล้ามโตไว ต้องมีครบ 4 อย่าง



กล้ามเนื้อไม่ได้โตตอนยกเหล็ก แต่โตตอนที่ร่างกายซ่อมแซมหลังซ้อม และฮอร์โมนมีส่วนช่วยกระบวนการนี้

แรงกระตุ้นที่พอดี

ซ้อมให้หนักขึ้นเรื่อยๆ ทีละน้อย กล้ามจึงมีเหตุผลต้องโต

วัตถุดิบเพียงพอ

โปรตีนและพลังงานคืออิฐและปูนของกล้ามเนื้อ

เวลาซ่อมแซม

การหลับลึกและวันพักคือช่วงที่กล้ามเนื้อเติบโตจริง

ฮอร์โมนที่สมดุล

เทสโทสเตอโรนและฮอร์โมนการเจริญเติบโตตอบสนองต่อการนอน ไขมัน และความเครียด

จำไว้ ขาดข้อใดข้อหนึ่ง ผลลัพธ์จะช้าลงทันที ไม่มีทางลัดที่ปลอดภัย

ทำไมกล้ามไม่โต เช็กจุดที่ตัวเองหลุด



ติ๊กข้อที่เป็นจริงในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา แล้วรวมจำนวนข้อ

- [ ] ซ้อมสม่ำเสมอ แต่กล้ามไม่โตขึ้น
- [ ] ยกน้ำหนักเท่าเดิมมานานเป็นเดือน
- [ ] กินโปรตีนไม่ถึงทุกมื้อ
- [ ] นอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมงเป็นประจำ
- [ ] ซ้อมหนักทุกวัน ไม่เคยพัก
- [ ] เหนื่อยง่าย ฟื้นตัวช้า
- [ ] ดื่มเหล้าหลังซ้อมหรือเกือบทุกคืน
- [ ] ไม่เคยตรวจสุขภาพเลยตั้งแต่เริ่มฝึก

0–2	3–5	6–8
มาถูกทาง ไปต่อ	มีจุดรั่ว ควรแก้	ปรับแผน และตรวจสุขภาพ

จำไว้ แบบเช็กนี้เป็นเพียงภาพรวม ไม่ใช่การวินิจฉัย หากเหนื่อยผิดปกติหรือกังวล ควรพบแพทย์

ขั้นที่ 1 ซ้อมให้ถูกหลัก หนักขึ้นทีละนิด



3–4 วัน
ต่อสัปดาห์
เวทเทรนนิ่ง

8–12 ครั้ง
ต่อเซ็ต
3 เซ็ตต่อท่า

ฟอร์มก่อน
แล้วค่อยเพิ่ม
น้ำหนัก

ท่ารวมหลายกล้ามเนื้อ

สควอต เดดลิฟต์ เบนช์เพรส พายเรือ ให้ผลคุ้มเวลาที่สุด

เพิ่มความหนักทีละนิด

เพิ่มน้ำหนัก จำนวนครั้ง หรือเซ็ต เมื่อทำได้สบายแล้ว

จดบันทึกการซ้อม

เห็นพัฒนาการชัด และรู้ว่าควรเพิ่มเมื่อไหร่

หยุดทันที หากเจ็บแน่นหน้าอก หน้ามืด เหนื่อยหอบผิดปกติ และควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่ม หากมีโรคประจำตัว

ขั้นที่ 2 กินให้พอ
อิฐปูนของกล้ามเนื้อ



โปรตีนกระจายทุกมื้อ

ไข่ ปลา ไก่ เต้าหู้ นม ราว 1.6–2.2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

คาร์บเป็นเชื้อเพลิง

ข้าว มัน ข้าวโอ๊ต กินก่อนซ้อมเพื่อให้มีแรงยก

ผักและผลไม้

ได้วิตามินและแร่ธาตุที่การซ่อมแซมต้องใช้

พลังงานเกินเล็กน้อย

กินให้มากกว่าที่ใช้นิดหน่อย กล้ามจึงมีวัตถุดิบสร้าง

ดื่มน้ำให้พอ

ร่างกายขาดน้ำ แรงและสมาธิจะตกลง

โรคไตหรือโรคตับ ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนกินโปรตีนสูง

ขั้นที่ 3 พักให้เป็น ตอนพักคือตอนโต



นอน 7–9 ชั่วโมง

ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ต้องการนอน 7–9 ชั่วโมงต่อคืน

แบ่งวันหนักวันเบา

กล้ามกลุ่มเดิมควรเว้นราว 48 ชั่วโมงก่อนซ้อมซ้ำ

เดินหรือยืดเหยียดวันพัก

ขยับเบาๆ ช่วยให้ตัวไม่ตึงจนซ้อมต่อไม่ไหว

เลี่ยงเหล้าหลังซ้อม

แอลกอฮอล์รบกวนทั้งการหลับและการซ่อมแซม

ปิดจอก่อนนอน 1 ชั่วโมง

แสงจากจอทำให้สมองยังตื่นตัว

ซ้อมหนักไปไม่เท่ากับดี พักน้อยเกินไปทำให้เพลีย บาดเจ็บง่าย และผลลัพธ์ช้าลง

ขั้นที่ 4 ดูแลฮอร์โมน ด้วยวิถีชีวิต ไม่ใช่ทางลัด



นอนให้พอ

การอดนอนต่อเนื่องสัมพันธ์กับระดับเทสโทสเตอโรนที่ต่ำลง

คุมไขมันหน้าท้อง

พุงที่ใหญ่ขึ้นเกี่ยวข้องกับฮอร์โมนเพศชายที่ลดลง

จัดการความเครียด

เครียดสะสมทำให้ร่างกายสร้างฮอร์โมนความเครียดสูงเกินไป

ออกแดดและขยับตัว

ทั้งกล้ามและฮอร์โมนตอบสนองดีกับชีวิตที่ไม่นั่งนิ่ง

ห้ามซื้อสเตียรอยด์หรือฮอร์โมนมาใช้เอง เสี่ยงต่อตับ หัวใจ และภาวะมีบุตรยาก หากสงสัยว่าฮอร์โมนต่ำ ให้ตรวจกับแพทย์

ซ้อมหนักแล้ว ควรพบแพทย์เมื่อไหร่



1 สิ่งที่แพทย์อาจตรวจ

ประวัติการซ้อมและการกิน

ความดันโลหิต

ตรวจเลือด (ตามแพทย์เห็นควร)

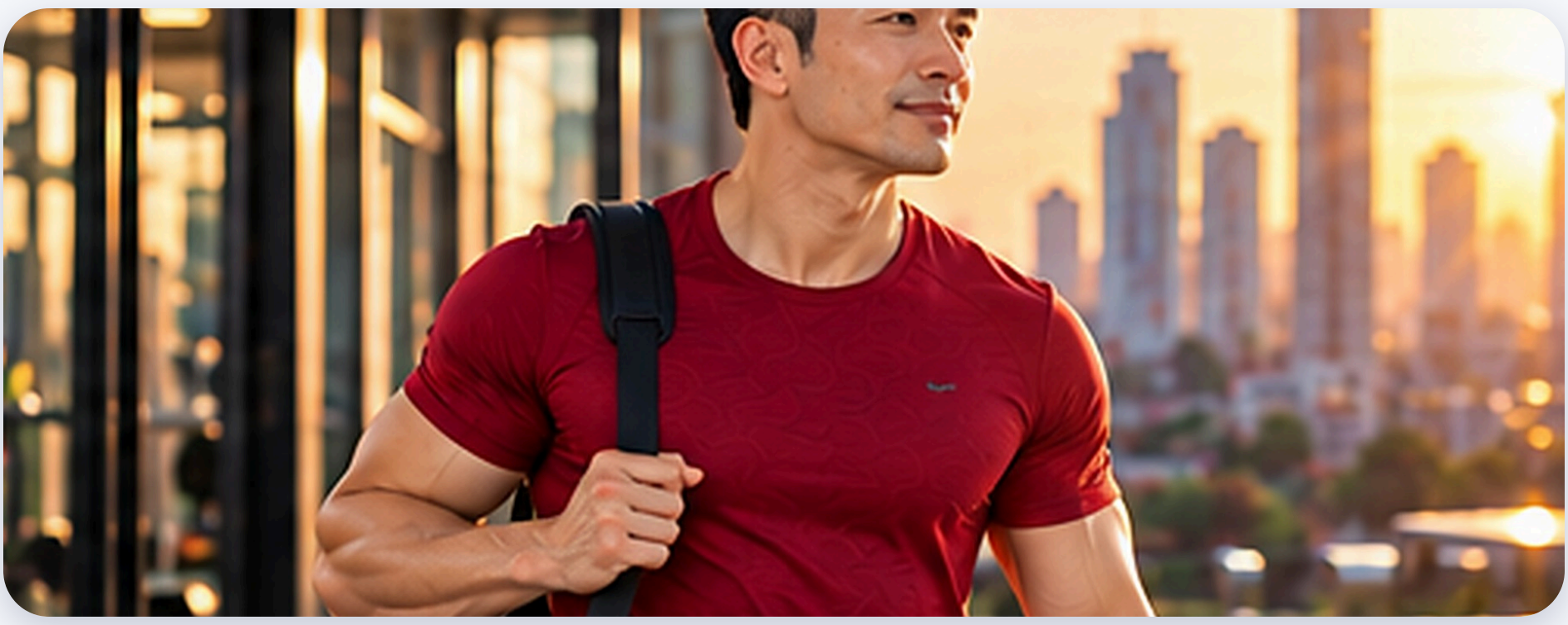
ฮอร์โมน (ตามแพทย์เห็นควร)

แพทย์เป็นผู้ตัดสิน ว่าควรตรวจอะไร และไม่ควรใช้ฮอร์โมนหรือยาเอง

⚠ สัญญาณที่ควรไปพบแพทย์

- เจ็บแน่นหน้าอก ใจสั่น หรือเหนื่อยหอบผิดปกติ
- ปัสสาวะสีเข้มเหมือนโคล่า หลังซ้อมหนัก
- ปวดบวมกล้ามเนื้อรุนแรงไม่ทุเลา
- ซ้อมถูกหลักหลายเดือนแต่ไม่ดีขึ้น และเพลียมาก
- ใจสั่น หงุดหงิดผิดปกติหลังใช้อาหารเสริมหรือยาใดๆ

แผนวันสายกล้าม
สี่ช่วงที่ทำได้จริง



1 **เช้า**
ดื่มน้ำ กินโปรตีน รับแสง

2 **ระหว่างวัน**
กินทุกมื้อ ลุกขยับ เลี่ยงน้ำหวาน

3 **เย็น**
เวท 45–60 นาที แล้วกินหลังซ้อม

4 **ก่อนนอน**
ปิดจอ ยืดเหยียด นอนให้เต็มอิ่ม

ข้อควรรู้ ผลลัพธ์ขึ้นกับการซ้อม การกิน และการพัก อาหารเสริมเป็นเพียงตัวช่วย

ตัวช่วยเสริมจาก MDX



MDX+

อาหารเสริมสำหรับผู้ชายที่ต้องการดูแลสมรรถภาพและความฟิต เหมาะกับคนที่ดูแลตัวเองตามข้างต้นอยู่แล้ว และอยากมีตัวช่วยเสริม ไม่ได้ใช้แทนการตรวจหรือยาของแพทย์

ดูรายละเอียดสินค้า ›

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ใช่ยา ไม่ได้ช่วยวินิจฉัย รักษา หรือป้องกันโรค หากมีโรคประจำตัวหรือกำลังทานยาอยู่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

‹ ย้อนกลับ
พบแพทย์เมื่อไหร่

กลับไป
หน้าแรก ›