

خرید عمده قهوه ورزشی، راهنمای کامل خرید عمده و خرده قهوه ورزشی

خرید عمده قهوه ورزشی و بررسی ویژگی‌های آن

[خرید عمده قهوه ورزشی](#) از زمانی که مردم از خواص کافئین برای بالا بردن سطح انرژی آشنا شدند محبوبیت بسیار زیادی کسب کرده است. انواع مختلف قهوه به خاطر دارا بودن موادی مانند کافئین تاثیر بی‌نظیری در بالا بردن سطح انرژی قبل از انجام فعالیت‌های ورزشی دارد. با توجه به این موضوع، [خرید عمده قهوه](#) باید از بین قهوه‌هایی که دارای میزان کافئین بیشتری هستند انجام شود. در این مقاله به طور کامل این موضوع را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

[سفارش قهوه از طریق واتساپ](#)

[سفارش تلفنی قهوه](#)

[سفارش قهوه از طریق اینستاگرام](#)



تاثیر قهوه در انجام فعالیت‌های بدنی

تاثیر قهوه در انجام فعالیتهای بدنی

خواص بی‌نظیر موجود در دانه‌های قهوه سبب شده تا نوشیدن آن جزئی از زندگی روزمره باشد. هر روز با توجه به پی بردن به خواص بی‌نظیر قهوه طرفداران آن بیشتر می‌شود. قهوه یکی از پرمصرف‌ترین داروهای مناسب برای ورزش است که در آمریکا و اروپا مورد استفاده قرار می‌گیرد. استفاده از قهوه به ورزشکاران کمک می‌کند تا عملکرد آنها بهتر شود. به همین علت **فروش عمده قهوه ورزشی** در کشورهای اروپایی و آمریکایی طرفداران بسیار زیادی دارد. 20 الی 60 دقیقه بعد از مصرف قهوه کافئین موجود در خون به بیشترین میزان خود می‌رسد. میزان 0.5 درصد تا 3.5 درصد از کافئین مصرف شده از طریق عرق و ادرار دفع می‌شود.

محققان با توجه به تحقیقات انجام شده دریافتند که نوشیدن قهوه تاثیر بسیار زیادی در افزایش عملکرد سیستم عصبی و ورزشکاران استقامت و قدرت آنها در حین تمرین می‌شود. مصرف کافئین یک ساعت الی 90 دقیقه قبل از شروع فعالیتهای ورزشی باعث افزایش میزان غلظت پلاسما شده و در نتیجه افزایش عملکرد را به دنبال دارد.

خرید عمده قهوه ورزشی

یکی از موارد مهم که در هنگام خرید عمده قهوه ورزشی لازم است مورد بررسی قرار بگیرد کافئین موجود در آن است. با در نظر گرفتن این موضوع نتیجه می‌گیریم **انواع قهوه‌های عربیکا** نمی‌توانند گزینه مناسبی به عنوان واردات عمده قهوه ورزشی باشند. در این بین **انواع قهوه‌های روبوستا** به خاطر بالا بودن میزان کافئین موجود در آنها گزینه مطلوبی جهت استفاده قبل از فعالیتهای ورزشی هستند. مصرف قهوه قبل از انجام فعالیت سبب آغاز روند خستگی در ماهیچه‌ها می‌شود و به این ترتیب بدن به راحتی می‌تواند از ذخایر چربی خود استفاده کند. در دسته انواع فعالیتهای ورزشی هوازی که بدن به اکسیژن بیشتری نیاز دارد مصرف کردن قهوه میزان خستگی را ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد.



تاثیرات مصرف قهوه قبل از ورزش

تاثیرات مصرف قهوه قبل از ورزش

تاثیرات مصرف قهوه قبل از ورزش

مصرف کردن قهوه قبل از انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش باعث افزایش عملکردهای شناختی مانند انواع مهارت‌های تمرکز و حرکتی می‌شود. همچنین علاوه بر موارد گفته شده مزایای مصرف قهوه قبل از ورزش را مورد بررسی قرار می‌دهیم تا با علت محبوبیت خرید عمده قهوه ورزشی بیشتر آشنا شویم. این مزایا عبارتند از:

- افزایش استقامت بدن در حین انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرین
- پایین آوردن میزان ادراک درد هنگام انجام تمرینات شدید و استقامتی
- محافظت از ماهیچه‌های بدن با حفظ عملکرد عصبی ماهیچه‌ها
- بالا بردن میزان چربی سوزی بدن
- افزایش متابولیسم
- بالا بردن میزان تمرکز در تمرین و افزایش شاخص‌های عملکرد
- جلوگیری از درد عضلات و گرفتگی بعد از انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات
- پاکسازی کبد و هماهنگ کننده آنزیم‌های آن



استفاده از قهوه، قبل از انجام فعالیت‌های ورزشی

استفاده از قهوه قبل از انجام فعالیت‌های ورزشی

نکات مهم جهت استفاده از قهوه، قبل از انجام فعالیت‌های ورزشی

1. میزان مصرف قهوه را قبل از انجام فعالیت‌های ورزشی به صورت متناسب در نظر بگیرید؛ چرا که مصرف بیش از حد کافئین باعث کاهش خون‌رسانی به ماهیچه‌ها و بخصوص ماهیچه‌های قلب می‌شود. در نتیجه مصرف بیش از حد کافئین کارایی شما را تا میزان بسیار زیادی پایین می‌آورد.

فرمول میزان کافئین مورد نیاز روزانه بدن (بر حسب میلی لیتر):

وزن ضرب در عدد 2.5 تقسیم بر 4

مثال برای فردی با وزن 80 کیلوگرم:

80 ضرب در 2.5 مساویست با 200

200 تقسیم بر 4 مساوی با 50 (میلی لیتر)

1. مصرف قهوه و نوشیدنی‌های دارای کافئین قبل از انجام فعالیت‌های ورزشی در برخی از اوقات باعث کاهش شدید فشار خون می‌شود. به همین علت مصرف آن همراه مواردی مانند موز یا خرما توصیه می‌شود.
2. به افرادی که دارای بیماری عروق کرونر هستند یا قرار است در ارتفاعات بالاتر ورزش کنند مصرف قهوه توصیه نمی‌شود.

مراکز فروش عمده قهوه ورزشی

ما در فروشگاه رست مرکز سعی می‌کنیم بهترین نوع قهوه را در اختیار افرادی قرار دهیم که قصد خرید عمده قهوه ورزشی را دارند. علاوه بر این مورد سعی می‌کنیم مجموعه‌ای بی‌نظیر از انواع قهوه را در اختیار مشتریان خود قرار دهیم تا بتوانند با بهترین قیمت و کیفیت مناسب محصول مورد نظر خود را خریداری کنند. این موضوع را در نظر بگیرید که خرید از این فروشگاه اینترنتی نه تنها از نظر مالی برای شما به صرفه خواهد بود بلکه از اتلاف وقت شما در ترافیک‌های سنگین هم جلوگیری می‌کند.

**سوالات متداول در مورد خرید عمده قهوه مخصوص ورزشکاران
مراکز مناسب برای خرید عمده قهوه ورزشی کجاست؟**

مراکز مختلفی در در شهرهای مختلف ایران برای خرید عمده قهوه وجود دارد مانند منطقه پل کالج و خیابان انقلاب در تهران، همچنین می‌توانید کلیه سفارشات عمده قهوه خود را از طریق فروشگاه رست مرکز تامین نمایید.

میزان کافئین موجود در قهوه ورزشی چه مقدار است؟

معمولا کافئین موجود در قهوه های ورزشی در بالاترین حد نسبت به سایر قهوه ها قرار دارد. قهوه ورزشی معمولا با ترکیب 90% روبوستا و 10% عربیکا با رست مناسب تهیه میگردد.