

**FOLIAGE***Healthy Taste, Every Bite!*

## KẾ HOẠCH TĂNG CÂN TĂNG CƠ

---

### 1. Tính toán nhu cầu calo và dinh dưỡng

#### 1.1. Tính TDEE và mức calo thặng dư

Để tăng cơ, bạn cần tính **TDEE** (Tổng năng lượng tiêu thụ hàng ngày) và tạo một mức **thặng dư calo nhẹ** (thường khoảng 300-500 kcal/ngày). Điều này sẽ giúp bạn tăng cân và phát triển cơ bắp.

Tính **TDEE** như sau:

- **BMR (Tỷ lệ trao đổi chất cơ bản)** =  $10 \times \text{Cân nặng (kg)} + 6.25 \times \text{Chiều cao (cm)} - 5 \times \text{Tuổi (năm)} + 5$  (nam) hoặc  $-161$  (nữ).
- Sau đó, nhân BMR với hệ số hoạt động để tính TDEE.
  - Ít vận động:  $\text{BMR} \times 1.2$
  - Vận động nhẹ:  $\text{BMR} \times 1.375$
  - Vận động vừa phải:  $\text{BMR} \times 1.55$
  - Vận động mạnh:  $\text{BMR} \times 1.725$

Ví dụ:

- Cân nặng: 60kg, chiều cao: 160 cm, tuổi: 30, nữ, hoạt động vừa phải.
  - **BMR** =  $10 \times 60 + 6.25 \times 160 - 5 \times 30 - 161 = 1289$  kcal/ngày
  - **TDEE** =  $1289 \times 1.55 = 2007$  kcal/ngày

Mức calo thặng dư (thêm 300-500 kcal) để tạo điều kiện tăng cơ: **2300-2500 kcal/ngày**.

---

### 2. Chế độ ăn uống hợp lý để tăng cơ

Chế độ ăn uống đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển cơ bắp, vì vậy bạn cần cung cấp đủ protein, carbs và chất béo để hỗ trợ sự tăng trưởng cơ bắp và phục hồi sau tập luyện.

#### 2.1. Macronutrient Breakdown

- **Protein:** Cần khoảng **1.6-2.2g/kg trọng lượng cơ thể** mỗi ngày để phát triển cơ bắp.
- **Carbs:** Để hỗ trợ năng lượng cho các buổi tập và phục hồi cơ bắp, bạn cần **3-5g/kg trọng lượng cơ thể**.
- **Chất béo:** Chất béo giúp sản xuất hormone, bao gồm hormone tăng trưởng, cần khoảng **1-1.2g/kg trọng lượng cơ thể**.

## 2.2. Bữa ăn mẫu

Các bữa ăn phải đầy đủ dưỡng chất để cung cấp năng lượng và protein cho cơ thể. Bạn cần ăn nhiều bữa trong ngày để đảm bảo lượng calo thặng dư.

### Gợi ý bữa ăn:

- **Bữa sáng:** 3 quả trứng, 1 chén yến mạch, 1 quả chuối.
- **Bữa trưa:** 150g ức gà, 100g gạo lứt, rau xà lách, 1 muỗng dầu oliu.
- **Bữa tối:** 200g cá hồi, khoai lang nướng, rau cải.
- **Bữa phụ (sau tập):** 1 muỗng whey protein, 1 quả táo, 1 nắm hạt hạnh nhân.
- **Bữa phụ thêm:** 1 cốc sữa tươi nguyên kem, 1 lát bánh mì nguyên cám, 2 muỗng bơ đậu phộng.

---

## 3. Chế độ tập luyện để tăng cơ

Tăng cơ đòi hỏi bạn phải tập luyện với cường độ cao và tập trung vào các bài tập có trọng lượng. Kết hợp giữa **tập luyện sức bền** và **tập luyện cardio nhẹ** là một chiến lược hiệu quả.

### 3.1. Lịch tập luyện

- **Tập luyện sức bền (Weight Training):** 4-5 buổi/tuần.
- **Cardio nhẹ:** 1-2 buổi/tuần (tùy vào mục tiêu và nhu cầu cơ thể).

### Ví dụ lịch tập luyện (Tuần):

- **Thứ 2:** Tập ngực và tay (Bench press, push-ups, biceps curls, triceps dips)
- **Thứ 3:** Tập chân (Squats, lunges, leg press)
- **Thứ 4:** Tập lưng và vai (Deadlifts, pull-ups, overhead press)
- **Thứ 5:** Nghỉ hoặc cardio nhẹ (20-30 phút chạy bộ hoặc đạp xe)
- **Thứ 6:** Tập toàn thân (Squats, bench press, deadlifts, rows)
- **Thứ 7:** Cardio nhẹ hoặc yoga/stretching
- **Chủ nhật:** Nghỉ ngơi hoàn toàn

### 3.2. Các bài tập cơ bản

- **Squats** (Chân)
- **Deadlifts** (Lưng, chân, core)
- **Bench press** (Ngực, tay)
- **Pull-ups** hoặc **Lat pull-downs** (Lưng, tay)

- **Overhead press** (Vai)
- **Rows** (Lưng, cơ bắp)

### 3.3. Nguyên tắc tập luyện

- **Tập cường độ cao:** Tăng dần trọng lượng và mức độ khó của bài tập để kích thích cơ bắp phát triển.
  - **Tập trung vào các bài tập compound:** Các bài tập này giúp bạn tác động vào nhiều nhóm cơ, tăng khả năng xây dựng cơ bắp nhanh chóng.
  - **Giảm thời gian nghỉ giữa các set:** Để duy trì cường độ và đẩy mạnh sự phát triển cơ bắp.
- 

## 4. Theo dõi và điều chỉnh

Để đảm bảo rằng bạn đang đi đúng hướng, bạn cần theo dõi cân nặng và số đo cơ thể thường xuyên. Nếu thấy bạn tăng mỡ quá nhiều, có thể cần điều chỉnh lại lượng calo hoặc thay đổi chế độ tập luyện.

### 4.1. Theo dõi tiến độ

- **Theo dõi cân nặng:** Cân đo cơ thể mỗi tuần để xem có thay đổi không.
- **Sử dụng gương và số đo cơ thể:** Đo vòng bụng, vòng đùi, bắp tay để thấy sự thay đổi về cơ bắp và mỡ.

### 4.2. Điều chỉnh chế độ ăn và tập luyện

- Nếu bạn tăng mỡ quá nhiều, có thể giảm lượng carbs hoặc chất béo trong chế độ ăn.
  - Nếu bạn không thấy tăng cơ, có thể tăng thêm calo hoặc protein.
- 

## Tổng kết

- **Tạo thặng dư calo nhẹ** (300-500 kcal/ngày) để tăng cơ mà không tích mỡ quá mức.
- **Ăn đủ protein** (1.6-2.2g/kg trọng lượng cơ thể) để phát triển cơ bắp.
- **Tập luyện sức bền** và các bài tập **compound** (squats, deadlifts, bench press) giúp kích thích cơ bắp.
- **Theo dõi và điều chỉnh** tiến độ để đảm bảo tăng cơ hiệu quả.

Kế hoạch này sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu tăng cân và tăng cơ một cách hiệu quả. Chúc bạn thành công!