**Co to je?**

Doplňky stravy (suplementy), jsou jednou z mnoha důležitých věcí ve fitness. Správné doplňky stravy můžete využít nejen k podpoře regenerace a nárůstu svalové hmoty, ale také ke stimulaci hladiny testosteronu či efektivnějšímu spalování tuků. Pokud začínáte s cvičením, tak je možné, že Vám někdo tlačí do hlavy, jak jsou doplňky stravy nebezpečné pro Vaše zdraví. Pokud nemáte alergii na některou z přísad obsažených v daném doplňku stravy, tak 99,9% suplementů nijak negativně neovlivní Váš zdravotní stav! Doplňky stravy jsou skvělou pomůckou ve Vašem fitness životě.