Suplimentele

Primul lucru pe care mi-as dori sa il impartasesc cu voi este adevarul despre suplimente. Tot ceea ce iti pot aduce este un aport de 5 poate maxim 10% din rezultate.

Din aceasta cauza se si numesc SUPLIMENTE, pentru ca SUPLIMENTEAZA deja o dieta si un antrenament ce au la baza experienta si stiinta. Daca urmaresti sfaturile din carte 90% din munca este deja facuta .

Acum iti poti da seama de ce unii oameni cheltuie o avere pe suplimente lunar, fara rezultate, iar altii arata uimitor desi nu iau nici macar un supliment.

Mai degraba decat sa stau sa arat de ce 99 la suta din suplimente sunt inutile sau au un impact prea putin semnificativ pentru a lea lua in considerare prefer sa iti dau o lista simpla peste care sa te poti uita.

Dupa ce ai inteles aceste lucruri, aici ai recomandarile mele .

Tot ceea ce te pot sustine sa consumi sunt 3 suplimente, insa iti garantez ca nu ai nici o nevoie nici macar de acestea pentru a avea un corp de invidiat.

Plus de asta toate au la baza imbunatatirea sanatatii, aceasta afectand desigur antrenamentele si dieta.

1.Multivitamine si Multiminerale

Un supliment de multivitamine si multiminerale poate fii benefic in cazul in care nu iti atingi zilnic recomandarile de fructe si legume. In cazul in care esti intr-un deficit caloric pe o perioada indelungata de timp probabil iti va fii mult mai greu sa obtii toti micronutrientii necesari deci este o idee buna sa suplimentezi cu multivitamine si multiminerale. Ceea ce iti recomand eu este un supliment cu doza zilnica recomandata din toate vitaminele si mineralele luat odata pe zi.

2.Omega 3

Suplimentarea cu 2000 de mg de EPA+DHA pe zi are nenumarate beneficii indiferent daca esti in perioada de slabit sau vrei sa acumulezi cat mai multa masa musculara

Ajuta la mentinerea articulatiilor sanatoase, la producerea leptinei, reduce inflamatiile in corp si ajuta la starea de bine in general. Daca nu consumi peste zilnic suplimentarea cu omega 3 este o idee excelenta.

3.Cafeina

Aceasta are numeroase beneficii, mai ales pentru cei care tin post intermitent pentru controlul apetitului, pentru cei ce sunt intr un deficit caloric indelungat ii va ajuta sa sustina activitatile zilnice cu usurinta dar … cel mai important este atunci cand o folosesti inainte de antrenament. Este cea mai activa substanta din orice supliment”Pre Workout”, daca nu singura.

Inaintea unui antrenament intens ea poate avea numeroase efecte pozitive, deoarece iti pune la treaba sistemul nervos central si il pregateste pentru a iti putea depasi limitele anterioare ale antrenamentului .

Doza pe care ti o recomand variaza in functie de cat de obisnuit esti cu aceasta, de la 60 de mg pentru cei ce nu beau cafea pana la 300 mg pentru cei obisnuiti cu aceasta