



PhenQ

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ

Πίνακας περιεχομένων

Οδηγός Συμπληρωμάτων	2
Πολυβιταμίνες	3
Αμινοξέα & Γλουταμίνη	4
Ιχθυέλαιο & Ηλεκτρολύτες	5
Φόρμουλες για πριν την γυμναστική	6-7
Πρωτεΐνες & Σύνοψιση	8-9



Οδηγός Συμπληρωμάτων

Μια φορά κι έναν καιρό, υπήρχε αυτό το πράγμα που ονομαζόταν φαγητό. Οι άνθρωποι το έτρωγαν τακτικά και βασίζονταν σε αυτό για την επιβίωσή τους. Αλλά τότε ... κάτι συνέβη. Όχι απαραίτητα κάτι κακό, αλλά κάτι. Οι ζωές έγιναν πολυάσχολες. Η τεχνολογία έγινε πιο προχωρημένη. Οι άνθρωποι δεν είχαν πλέον τον ίδιο χρόνο που είχαν κάποτε για να πάρουν τις κατάλληλες θρεπτικές ουσίες που ήθελαν στη διατροφή τους. Τότε ένα άλλο «πράγμα» που ονομάζεται συμπληρώματα εισέβαλε στο προσκήνιο.

Ας σκεφτούμε απλά τη λέξη “συμπλήρωμα” για ένα δευτερόλεπτο. Μπορείτε να «συμπληρώσετε» τη διατροφή σας με αυτό ή μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να «συμπληρώσει» τη διατροφή σας. Μπορείτε επίσης να πάρετε ένα “συμπλήρωμα” για να βελτιώσετε την υγεία σας, να επιταχύνετε την ανάκτησή σας ή να κάνετε χίλια δύο άλλα πράγματα που σας κάνουν σχεδόν άφθαρτους.

Όπως κι αν το δείτε, η βιομηχανία συμπληρωμάτων είναι ακμάζουσα και ήρθε για να μείνει. Είναι προς συμφέρον σας να συλλέξετε όσα περισσότερα δεδομένα μπορείτε έτσι ώστε να ξέρετε τι χρησιμοποιήσετε, τότε να το χρησιμοποιήσετε και τον τρόπο χρήσης. Εφόσον δεν το παρακάνετε, μπορείτε να πάρετε τα οφέλη που προσφέρουν τα συμπληρώματα. Εδώ είναι μια συλλογή από δημοφιλείς επιλογές και ο σκοπός για τον οποίο έχουν σχεδιαστεί.

Πολυβιταμίνες

Ο γρήγορος τρόπος ζωής φαίνεται να έχει γίνει πολύ διάσημος αυτές τις μέρες. Οι άνθρωποι σπουδάζουν για να πάνε μπροστά και να βγάλουν πολλά λεφτά και να ζήσουν έναν πλούσιο τρόπο ζωής. Δεν υπάρχει τίποτα κακό με αυτό, αλλά υπάρχει κάτι κακό με το να παραμελείτε τη διατροφή σας.

Πολλές φορές αυτό το είδος ζωής έρχεται με κάποιο κόστος. Είστε τόσο απασχολημένοι που συχνά τρώτε ανθυγιεινά ή τρώνε υγιεινά, αλλά όχι και αρκετά. Εδώ είναι όπου μπαίνουν στο παιχνίδι οι πολυβιταμίνες.

Αρκεί να τις σκεφτούμε ως ένα μεγάλο μπολ με φρούτα και λαχανικά συμπιεσμένο σε μια μικρή μερίδα σε μορφή χαπιού, κάψουλας, σκόνης ή υγρού. Είναι πολύ πιο γρήγορο και πιο εύκολο να καταπιείτε δύο χάπια από το να φάτε 1 ½ μερίδα παραγωγής. Και πολλές πολυβιταμίνες έχουν συχνά τόσες πολλές μερίδες!

Θα είναι το καλύτερο να στραφείτε σε μια βιταμίνη ολόκληρων τροφίμων, το οποίο σημαίνει ότι είναι κατασκευασμένη εξολοκλήρου από «ολόκληρα» τρόφιμα. Μπορούν επίσης συνήθως να λαμβάνονται χωρίς φαγητό.

Απλά να είστε προσεκτικοί όταν αγοράζετε τις βιταμίνες σας, διότι συχνά περιέχουν υλικά πληρώσεως και τεχνητά χρώματα και αρώματα. Θέλετε οι βιταμίνες σας να είναι όσο το δυνατόν περισσότερο καθαρές. Αν δείτε τίποτα που δεν μπορείτε να προφέρετε στην ετικέτα των συστατικών ή που δεν μπορεί να εξαχθεί και να καταναλωθεί από μόνο του, τότε, αφήστε το στο ράφι.

Μια ακόμη σημείωση σχετικά με τις βιταμίνες, πριν προχωρήσουμε παρακάτω. Συγκεκριμένες ποικιλίες περιέχουν επίσης λαχανικά και φρούτα που έχουν πραγματικά υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά. Αυτές είναι συνήθως σε μορφή σκόνης και αναμειγνύονται εύκολα στο νερό. Επειδή έχουν εκχυλίσματα φρούτων, έχουν επίσης καλή γεύση.

Αυτός ο τύπος συμπληρώματος είναι ένα σπουδαίο όλα-σε-ένα, από τον οποίο μπορείτε να πάρετε μια πληθώρα βιταμινών και ανόργανων στοιχείων καθώς και μια ώθηση στο ανοσοποιητικό σας.

Αμινοξέα

Είδατε τη λέξη “αμινοξέα” να πετάγεται μερικές φορές παραπάνω. Αν θυμάστε από νωρίτερα, αυτά είναι τα δομικά στοιχεία των πρωτεϊνών και είναι είτε ουσιώδη είτε επουσιώδη.

Συχνά αναφέρονται ως αμινοξέα αλυσίδας κλάδου, ή BCAAs. Εκτός από το ρόλο τους στην επισκευή των κυττάρων, μπορούν επίσης να ενισχύσουν την ανοσία, να βοηθήσουν με την παραγωγή ορμονών, να μεταφέρουν οξυγόνο στο σώμα και να σας βοηθήσουν να ανακτήσετε γρηγορότερα μετά από σκληρές προπονήσεις.

Στην αγορά, μπορείτε εύκολα να βρείτε BCAAs σε μορφή σκόνης και χαπιού. Είναι προτιμότερο να λαμβάνονται λίγο πριν ή/και μετά την γυμναστική.

Απλώς για να έχετε επίγνωση των διαφορετικών αμινοξέων, τα βασικά αμινοξέα αποτελούνται από τη βαλίνη, την ιστιδίνη, τη λευκίνη, τη μεθειονίνη, την τρυπτοφάνη, την ισολευκίνη, τη θρεονίνη, τη φαινυλαλανίνη και τη λυσίνη. Εκτός κι αν διαβάσετε για εξετάσεις χημείας, αυτά είναι μάλλον περισσότερες πληροφορίες από όσες χρειάζεται να ξέρετε. Αλλά είναι πάντα ωραίο να διευρύνετε τους ορίζοντές σας και να εντυπωσιάζετε τους φίλους σας με τη νεοαποκτηθείσα γνώση σας.

Γλουταμίνη

Η γλουταμίνη, που αναφέρεται επίσης ως L-γλουταμίνη, είναι ένα αμινοξύ που παίζει σημαντικό ρόλο στην προσπάθειά σας να χτίσετε ένα σώμα που θα κατεβάσει σαγόνια. Πρώτα απ'όλα, βοηθά στην πρόληψη των μυών σας από το να σπάσουν (καταβολισμός) από τις σκληρές προπονήσεις. Δεύτερον, βελτιώνει την αντοχή σας με την επιτάχυνση του χρόνου αποκατάστασης σας. Τέλος, συμβάλλει για έναν υψηλότερο μεταβολισμό ενισχύοντας την ικανότητα του σώματός σας να απελευθερώνει την ανθρώπινη αυξητική ορμόνη.

Αν αυτά δεν είναι αρκετά, βοηθά επίσης στην υγεία του εντέρου και την ενίσχυση της ανοσίας. Αυτή η στοιβη παροχών θα πρέπει να σας δώσει όλα τα κίνητρα που χρειάζεστε για να την προσθέσετε στο πρόγραμμα συμπληρωμάτων σας. Μπορείτε να τη βρείτε σε μορφή σκόνης και κάψουλας.

Ιχθυέλαιο

Εάν η διατροφή σας είναι χαμηλή σε λιπαρά, τότε θα υποστείτε τις συνέπειες τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Ο εγκέφαλός σας απαιτεί επαρκείς ποσότητες λίπους για να μπορεί συγκεντρωθεί και να εκτελεί γενικές γνωστικές λειτουργίες. Οι αρθρώσεις σας χρειάζεται το λίπος για τη λίπανση και για να σας επιτρέπουν να κινείστε με χάρη και ευκολία. Χρειάζεστε το λίπος για τη σωστή λειτουργία των ορμονών, οι οποίες περιλαμβάνουν την ανθρώπινη αυξητική ορμόνη και την τεστοστερόνη. Τέλος, το λίπος λειτουργεί ως μονωτής και μαξιλάρι για τα όργανά σας.

Όπως μπορείτε να δείτε, διαφημιστικές εκστρατείες για χαμηλά ή καθόλου λιπαρά, είναι ξεπερασμένες και ποτέ δεν πρέπει να στερείτε από το σώμα σας αυτή τη ζωτική ουσία. Το ιχθυέλαιο είναι μια καλή επιλογή για να ενσωματώσετε στη διατροφή σας επειδή έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, που είναι οι υγιεινοί τύποι λιπαρών που σας δίνουν όλα τα οφέλη που αναφέρθηκαν παραπάνω.

Μπορείτε να το βρείτε είτε σε κάψουλες είτε σε υγρή μορφή. Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος έκδοση. Απλά επιλέξτε αυτή που κάθεται καλύτερα στο στομάχι σας και είναι πιο εύκολο να συμπεριλάβετε στη διατροφή σας.

Ηλεκτρολύτες

Το νερό δουλεύει, όταν κάνετε τακτικές προπονήσεις. Όμως, τη στιγμή που θα διασχίσετε τη γραμμή των περίπου 90 και πλέον λεπτών έντονης άσκησης με έντονη εφίδρωση, οι ηλεκτρολύτες σας θα αρχίσουν να εξαντλούνται. Εδώ είναι που “τα παίζετε” και μπορεί να υποφέρετε ανεπιθύμητες παρενέργειες όπως ζάλη, ακραίο λήθαργο, υψηλό καρδιακό ρυθμό και μούδιασμα στα άκρα σας.

Η αγορά είναι πλημμυρισμένη με επιστημονικά κατασκευασμένα “αθλητικά” ποτά που μπορούν να καταπολεμήσουν την αφυδάτωση ή να αποτρέψουν εξ'αρχής, αλλά μπορείτε επίσης να βρείτε δισκία και σκόνης που διαλύονται στο νερό για την δόση ηλεκτρολυτών σας.

Δοκιμάστε μερικά διαφορετικά πράγματα και χρησιμοποιήστε ότι συμφωνεί καλύτερα με το σύστημά σας. Και μην κάνετε το λάθος να δοκιμάσετε κάτι νέο στη διάρκεια ενός αγώνα. Αν τύχει και έχετε μια κακή αντίδραση και αναπτύξετε κάποιου είδους δυσφορία του στομάχου, θα πληρώσετε το τίμημα.

Πειραματιστείτε εβδομάδες πίσω για να δείτε αν μπορείτε να αντέξετε τα προϊόντα και να προσαρμοστείτε σε αυτά.

Φόρμουλες για πριν την γυμναστική

Θα πρέπει να ψάξετε πολύ για να βρείτε κάποιον στο γυμναστήριο, που κάνει πολλές επαναλήψεις ή σπριντ σε διάδρομο και δεν χρησιμοποιεί κάποια φόρμουλα για πριν την γυμναστική. Αυτές είναι με διαφορά κάποια από τα πιο δημοφιλή συμπληρώματα στην αγορά.

Οποιοσδήποτε από τις μανάδες μέχρι τους τούμπανους bodybuilders και τα λυκειόπαιδα στηρίζονται σε αυτές για να βγάλουν τις προπονήσεις τους αλλιώς θα είναι πιο επίπεδοι και από ένα φύλλο. Αυτό εγείρει το ερώτημα, τι ακριβώς είναι όλος αυτός ο ντόρος για τις φόρμουλες για πριν την προπόνηση;

Λοιπόν, η σύντομη απάντηση είναι, ότι σας δίνουν μια ώθηση ενέργειας. Και αυτή μπορεί να κυμαίνεται από ήπια έως ακραία. Κάποιοι, παίρνουν ένα αίσθημα ευφορίας, και για αυτό συνεχίζουν να τα παίρνουν.

Οι φόρμουλες για πριν την γυμναστική έρχονται σε σκόνης και έτοιμα προς κατανάλωση δοχεία. Αν βλέπατε τις ετικέτες, θα βρίσκατε μια σειρά από συστατικά, όπως η καφεΐνη και παράγωγά της, οι βιταμίνες Β, η κρεατίνη, η αργινίνη, η β-αλανίνη και η L-κιτρουλίνη. Εδώ είναι μια μικρή περιγραφή του καθενός, έτσι ώστε να μην είστε πολύ νευρικοί για αυτά.

Η καφεΐνη είναι αρκετά προφανής· σας δίνει ενέργεια. Επίσης, ενισχύει τη λειτουργία του εγκεφάλου σας, επιτρέποντάς σας να επικεντρωθείτε στο να πιέσετε περισσότερο. Τέλος, έχει δυνατότητες ενίσχυσης της διάθεσης. Απλά πρέπει να γνωρίζετε ότι η καφεΐνη είναι ένα διεγερτικό. Και μερικές από τις φόρμουλες έχουν πραγματικά υψηλές δόσεις της.

Κάθε δοχείο θα έχει μια ετικέτα προειδοποίησης, παραθέτοντας τις πιθανές παρενέργειες. Διαβάστε προσεκτικά και λάβετε σοβαρά υπόψη την προειδοποίηση αν σας αφορά! Το να λιποθυμήσετε από μια κακή αντίδραση στην καφεΐνη, ενώ τρέχετε στο διάδρομο, δεν θα σας εξασφαλίσει και πολλά ραντεβού!

Οι βιταμίνες Β, επίσης βοηθούν με την απελευθέρωση ενέργειας, αλλά δεν έχουν διεγερτική επίδραση όπως η καφεΐνη. Είναι πιο ευεργετικές για την διάσπαση των πρωτεϊνών, των υδατανθράκων και των λιπαρών στο σώμα, όταν τις παίρνετε σε στερεά μορφή. Συν το ότι βοηθάνε στην καρδιαγγειακή λειτουργία, τη λειτουργία του νευρικού συστήματος και το σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Η κρεατίνη χρησιμοποιείται συχνά ως αυτόνομο συμπλήρωμα, αλλά μερικές φορές περιέχεται και σε μια φόρμουλα για πριν την γυμναστική. Με απλά λόγια, δίνει στους μυς σας την ικανότητα να σηκώνουν μεγαλύτερα βάρη και να κάνουν περισσότερες επαναλήψεις. Αν θέλετε να γίνουμε πιο συγκεκριμένοι, φουντώνει τις ATP (τριφωσφορική αδενοσίνη) αποθήκες σας, που είναι η ενέργεια που απαιτείται από τους μυς για να σφίξουν. Βοηθά επίσης να επιταχύνει τη διαδικασία ανάκτησης.

Η αργινίνη που συχνά αναφέρεται και ως L-αργινίνη είναι ένα επουσιώδες αμινοξύ. Λειτουργεί για να βοηθήσει την παραγωγή του νιτρικού οξειδίου (NO₂), που είναι το ίδιο ένα ακόμα δημοφιλές συμπλήρωμα. Όπως και να την πούμε, η λειτουργία της παραμένει η ίδια. Αυξάνει το οξυγόνο και τη ροή του αίματος στους μυς σας, ενώ γυμνάζεστε, το οποίο αυξάνει τα επίπεδα αντοχής σας και σας δίνει την φουσκωμένη, με φλέβες εμφάνιση.

Η βήτα αλανίνη είναι μέρος της σύνθεσης της L-σαρκοσίνης. Αυτό το αμινοξύ βοηθά στην ώθηση της ανοσίας και, επίσης, σας δίνει επιπλέον αντοχή όταν πάτε την ένταση σας στο επόμενο επίπεδο κατά τη διάρκεια της γυμναστικής. Η ενίσχυση της ανοσίας είναι σημαντική γιατί θα καλλιεργείτε ελεύθερες ρίζες, όταν προπονήστε, ειδικά σε υψηλότερες εντάσεις. Δεν θέλετε αυτές οι ελεύθερες ρίζες να βγουν εκτός ελέγχου, επειδή τότε είναι που έρχονται οι ασθένειες και η αρρώστια.

Η L-κιτροουλίνη είναι ένα ακόμη προωθητικό ενέργειας που καθυστερεί την εμφάνιση της κόπωσης όταν δίνετε πόνο στο γυμναστήριο. Και μόνο για την ιστορία, είναι επίσης γνωστή ως μηλική κιτροουλίνη. Ένα άλλο προνόμιο της L-κιτροουλίνης είναι η ικανότητά της να ενισχύει τα επίπεδα NO2. Θυμηθείτε, αυτό σας δίνει περισσότερη ένταση και σας δίνει τη δυνατότητα να σηκώνετε βαρύτερα και πιέζετε περισσότερο.

Με εξαίρεση την κιτροουλίνη, μπορείτε να πάρετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπληρώματα σε κάποια μορφή από μόνο του. Η καφεΐνη είναι ίσως το πιο εύκολο να βρείτε. Ο καφές, για παράδειγμα, δεν είναι τίποτα περισσότερο από ένα φλιτζάνι υγρής καφεΐνης στα χέρια σας. Εάν μπορείτε να αντέξετε τη θερμότητα του και χρειάζεστε κάτι για να σας ξυπνήσει πριν από την προπόνηση σας, πιείτε ένα φλιτζάνι καφέ.

Όταν χρησιμοποιείτε μια φόρμουλα πριν από την προπόνηση, πάντα να είστε προσεκτικοί για το πώς αυτή αντιδρά με το σώμα σας. Θα μάθετε πολύ σύντομα μετά τη λήψη της αν σας κάθεται καλά ή όχι. Εάν αισθάνεστε πραγματικά νευρικοί, ανήσυχτοι και η καρδιά σας αρχίζει να τρέχει, καλύτερα να μην τη χρησιμοποιήσετε.

Επίσης, να γνωρίζετε τα πρόσθετα συστατικά που βλέπετε στα ψιλά γράμματα. Αυτές οι φόρμουλες συχνά περιέχουν τεχνητά αρώματα, χρώματα και γλυκαντικές ουσίες. Ίσως να είναι εντάξει με την καφεΐνη και την κρεατίνη, αλλά θα μπορούσαν να έχουν κάποια αντίδραση σε άλλη ουσία. Αν ναι, σταματήστε αμέσως τη χρήση. Κάτι τέτοιο δεν θα πρέπει να αποτελεί έκπληξη.

Η κατώτατη γραμμή είναι, να ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες, να ξεκινάτε με μια χαμηλότερη δόση και να αφήνετε το σώμα σας να εγκλιματιστεί. Ορισμένες φόρμουλες για πριν την γυμναστική έχουν το ισοδύναμο των 4 φλιτζανιών καφέ ανά μερίδα! Εάν δεν μπορείτε να πίνετε ποτέ καφέ, δεν είναι καλή ιδέα να ξεκινήσετε από εκεί. Βρείτε μία με μικρότερη δόση ή απλά πάρτε λιγότερο.

Πρωτεΐνες

Η παλιά καλή σκόνη πρωτεΐνης κατέχει υψηλή θέση στον κατάλογο των δημοφιλών συμπληρωμάτων. Επίσης, έρχεται με τη μορφή έτοιμων προς κατανάλωση υγρών που είναι τοποθετημένα σε βολικά κουτιά, πλαστικά μπουκάλια ή αυτά τα φανταχτερά κουτιά- χαρτόνια που ονομάζονται tetra paks.

Στον κόσμο του bodybuilding και του fitness, η πρωτεΐνη χρειάζεται για την επισκευή των κατεστραμμένων μυϊκών ινών. Ο σκοπός των συμπληρωμάτων πρωτεΐνης είναι για εκείνους που γυμνάζονται πολύ σκληρά και χρειάζονται επιπλέον πρωτεΐνη που δεν παίρνουν στη διατροφή τους. Πλέον λειτουργεί καλά για όλους όσους πολύ απλά δεν τρώνε πολύ πρωτεΐνη.

Ένας άλλος σκοπός για να πάρετε συμπληρώματα πρωτεΐνης είναι για την απώλεια βάρους. Οι άνθρωποι συχνά καταφεύγουν σε αυτή, διότι τους γεμίζει και κρατά την πείνα τους υπό έλεγχο για μια εκτεταμένη χρονική περίοδο.

Μαζί με το γεγονός ότι έχει μηδενική επίδραση στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας, έχετε ένα νικηφόρο συνδυασμό για την καταπολέμηση του λίπους.

Η καλύτερη στιγμή για να πάρετε τα συμπληρώματα πρωτεΐνης είναι λίγο συζητήσιμη. Υπάρχουν κάποιοι που τα πίνουν λίγο πριν ή κατά τη διάρκεια της άσκησης και υπάρχουν άλλοι που τα παίρνουν αμέσως μετά την άσκηση. Το κλειδί είναι απλά να φροντίζετε να δίνετε στον εαυτό σας μια κανονική δόση πρωτεΐνης κάθε λίγες ώρες μέσα στη μέρα. Αλλά αν πρόκειται να την χρησιμοποιήσετε κοντά στην προπόνηση σας, πάρτε μια πρωτεΐνη ορού γάλακτος.

Αυτή έχει υψηλή βιολογική αξία, που σημαίνει ότι χωνεύεται γρήγορα και εύκολα από το σύστημά σας. Στην περίπτωση των προπονήσεων, θέλετε η πρωτεΐνη να φτάσει στους μυς σας όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

Επιπλέον, θα βρείτε μια ντουζίνα από σκόνες πρωτεΐνης στα ράφια των καταστημάτων, όπως σόγιας, κάνναβης, μπιζελιού, ασπράδι αυγού, ζυμώ οστών και ρυζιού. Όλες οι μη ζωικής προέλευσης εκδόσεις είναι καλές για τους ανθρώπους με αλλεργίες ή που είναι vegan.

Αν πάμε πίσω στους ανθρώπους που επιθυμούν να χάσουν βάρος, έχουν συχνά ένα shake πρωτεΐνης για πρωινό και ίσως ένα ή δύο ακόμα κατά τη διάρκεια της ημέρας, ως μέρος του προγράμματος πολλαπλών γευμάτων τους. Απλά να θυμάστε ότι αυτό που λειτουργεί καλύτερα για σας δεν λειτουργεί καλύτερα για όλους.

Και μην συγχέετε τις σκόνες πρωτεΐνης με τα shakes που λειτουργούν ως υποκατάστατα γεύματος. Δεν είναι ένα και το αυτό. Ένα υποκατάστατο γεύματος σε σκόνη ή MRP, όπως λέγεται μερικές φορές, είναι περισσότερο σαν ένα ισορροπημένο γεύμα σε μια δόση.

Παίρνετε μια ισορροπία πρωτεϊνών, υδατανθράκων και λιπαρών, και πολλές φορές ένα μείγμα βιταμινών και ανόργανων συστατικών. Σε αντίθεση με τις φόρμουλες πρωτεΐνης, αυτά έχουν συχνά και φυτικές ίνες, οι οποίες σας βοηθάνε να χορτάσετε. Μπορείτε επίσης να τα βρείτε σε υγρή μορφή και είναι καλύτερο να τα χρησιμοποιείτε σε ένα πρόγραμμα πολλαπλών γευμάτων τη μέρα.

Τέλος, θα πρέπει να γνωρίζετε για τις μπάρες. Παρά το γεγονός ότι αναφέρονται σχεδόν πάντα ως "μπάρες πρωτεΐνης", δεν είναι πάντα αυτή η περίπτωση. Ναι, υπάρχουν μπάρες πρωτεΐνης που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, χαμηλή σε υδατάνθρακες και χαμηλή σε λιπαρά, αλλά υπάρχουν και μπάρες διατροφής που δεν έχουν.

Όπως και τα MRPs, οι μπάρες διατροφής έχουν συχνά μια ισορροπία πρωτεϊνών, υδατανθράκων και λιπαρών, καθώς και μια ποικιλία βιταμινών και ανόργανων συστατικών. Είναι κατασκευασμένες με κάποια μορφή πρωτεΐνης και μπορεί να χώσετε μία στη διατροφή σας σαν ένα πόσιμο υποκατάστατο γεύματος. Não deixe que as proteínas em pó ou os shakes sejam confundidos como substitutos de refeição. Não são a mesma coisa. Um pó para substituição de refeição ou MRP como são chamados, é mais como uma refeição equilibrada tudo-em-um.

Συνοψιση

Όπως πιθανώς γνωρίζετε πολύ καλά μέχρι τώρα, το φαγητό είναι καλό, αλλά δεν μπορεί πάντα να σας φτάσει εκεί που θέλετε. Αυτό συμβαίνει κυρίως όταν πιέζεστε από χρόνο ή είστε έξω και δεν έχετε πρόσβαση σε επαρκείς διατάξεις. Αλλά, όσο ευεργετικά κι αν είναι τα συμπληρώματα, απλά να ξέρετε ότι δεν θα πρέπει να αντικαταστήσουν πλήρως τα καλής ποιότητας τρόφιμα. Είναι καλύτερα να δημιουργήσετε μια ισορροπία και να τα χρησιμοποιείτε όπως απαιτείται για συγκεκριμένους στόχους.

Έχοντας πει όλα τα παραπάνω, σας έχει μείνει μόνο μία δουλειά - να διατηρήσετε ό,τι έχετε κερδίσει. Πολλές φορές αυτό είναι το πιο δύσκολο κομμάτι του παζλ. Διαβάστε τον Οδηγό Συντήρησης για να βρείτε τρόπους να παραμείνετε σε τροχιά αφού έχετε φτάσει στο επιθυμητό σημείο ικανοποίησής σας.



ΠΡΟΠΟΝΗΘΕΙΤΕ ΣΚΛΗΡΑ. ΔΟΥΛΕΨΤΕ ΣΚΛΗΡΑ.
ΜΕΙΝΕΤΕ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΜΕΝΟΙ

PhenQ