

# Добавки для потери веса

Сегодня вкратце расскажу о некоторых основных добавках, которые могут помочь вам в сжигании жира. Но оговорюсь сразу - нет ни одной таблетки, приняв которую, можно продолжать кушать так же много, и при этом терять вес.

Нужно создать дефицит калорий (10-15%) питанием и/или увеличив расход физ. активностью, при этом соблюдать баланс БЖУ, дабы полноценно кормить ваше тело, не нанося ему ущерб. И только потом прибегать к использованию добавок.

## 1. БЕЛОК, он же протеин.

Вы должны уделить ему особое внимание! *Норма при похудении 1,8-2,2гр.*

Будет полезен 2мя функциями:

- Термический эффект: 30-40%. Т.е. съев 100 ккал с белка, 30-40 ккал пойдут на переваривание самого белка, и только 60-70 пойдут на нужды организма. (ТЭф углеводов - 5-7%, жиров 2-4%).
- Белок насыщает сильнее, чем жиры и углеводы. Тем самым подавляет аппетит гораздо дольше.
- Преобразование Б в жир неэффективно, в отличии от У и Ж. Также на дефиците белок поможет вам сохранить ваши мышцы.

Рекомендую получать норму Б с пищи, добавки только при нехватке нормы.

## 2. КЛЕТЧАТКА.

Это пищевые волокна, которые мы получаем с растительной пищи. Они не усваиваются организмом, ферментируются в толстой кишке, и выводятся орг-мом.

Два вида:

растворимая (замедляет пищеварение, продлевает чувство сытости, снижает уровень холестерина и глюкозы в крови);

нерастворимая (очищает ЖКТ, как щетка. Помогает пищеварению и опорожнению кишечника, и так же продлевает чувство сытости).

Также К. является питанием для полезных бактерий ЖКТ (пребиотики), что напрямую влияет на ваше здоровье. Чем лучше вы "ухаживаете" за полезными бактериями, тем здоровее вы сами (*МЫ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ*).

При высокобелковой пище К. просто необходима. *Норма в сутки: минимум 30-40 гр, лучше 50.*

## 3. L-КАРНИТИН.

Помогает жирным кислотам (ЖК) пройти сквозь мембрану митохондрии, в которой и происходит окисление жира с высвобождением энергии. Некий проводник, помощник, не более!

Количество используемого карнитина зависит от количества высвобожденных ЖК. Потому его количество выше нормы никак не повлияет на жиросжигание.

Его мы получаем с пищи: мясо, рыба, молоко. Потому, если в вашем рационе присутствуют эти продукты, нету надобности использовать добавку (эффекта не заметите), только если вы не вегетарианец, и не тренируетесь слишком долго и усиленно (в этих случаях может быть дефицит карнитина).

Без дефицита ккал даже не вздумайте его использовать.

#### **4. КОФЕИН.**

Возбуждает вашу ЦНС, стимулирует выработку гормонов дофамина и адреналина, тем самым временно повышает вашу энергичность и настроение. В общем, далеко не полезная добавка для вашей ССС, но имеет ряд свойств, которые помогают жиросжиганию:

Временно делает вас более энергичным, мотивированным, за счет чего вы сможете дольше тренироваться, тем самым больше сжечь ккал.

Стимулирует высвобождение жирных кислот, которые организм потом использует, как энергию.

Повышает выработку тепла.

*Вызывает зависимость, и толерантность! При отказе мотивация и производительность снизится.*

#### **5. ЧАЙ (зеленый, черный, пуэр).**

Содержит катехины. Вещества, замедляющие фермент, который разрушает катехоламины (адреналин, норадреналин, дофамин), которые и помогают расщеплять накопленный жир, после чего он может быть использован и выведен с организма.

Есть одно но, чтобы получить норму катехинов, нужно пить очень много чая (5-7 чашек, по 1й чайной ложке чая на чашку). Или же использовать добавку (EGGG).

#### **6. ЖИРОСЖИГАТЕЛИ.**

Хоть они и имеют такое уверенное название, но они не сжигают жир. Как и предтренировочные комплексы, являются смесью стимуляторов ЦНС. Практически все они на основе кофеина, и/или ему подобных. Вызывают привыкание, зависимость. Пожалуй, те самые добавки из всего арсенала спортивного питания, которые можно смело называть вредными! Даже не буду разбирать по составу.

**НЕ РЕКОМЕНДУЮ!** Тем более те, которые на основе эфедры!!!

#### **7. ЙОХИМБИН.**

Повышает уровень адреналина в крови, замедляет (ингибирует) процессы, которые подавляют использование жира, тем самым повышает скорость жиросжигания. Из-за его свойств он является помощником в сжигании жира в проблемных зонах (подавляет активность альфа рецепторов).

*Так же он повышает сердечный ритм, и не рекомендуется к применению людям, принимающих антидепрессанты (консультируйтесь с врачом).*

*Может вызвать чувство тревоги, и панические атаки. И тем более будьте осторожны, принимая параллельно другие стимуляторы ЦНС.*

---

Revision #1

Created 11 May 2023 05:50:27 by Тимур

Updated 14 February 2024 11:28:39 by Тимур