

Немало людей начинают ходить в зал или бегать (либо заниматься другим спортом) с целью сбросить «лишний» вес за счет жировых отложений. При этом для ускорения результата часто применяются изнуряющие диеты, на которые организм реагирует еще большим накоплением жира в качестве самозащиты. Еще один неразумный вариант – скупать в магазине спортпита баночки с «Черной вдовой» и «Метилдреном» в надежде на волшебное действие волшебной таблетки. Но, как чаще всего бывает, самый действенный вариант – самый простой и доступный – это купить L-карнитин. В статье мы опишем его действие и роль в жиросжигании, а также преимущества перед более мощными термогениками.

Итак, карнитин – это вещество, схожее с витаминами группы B – то есть это добавка, которая способствует жиросжиганию, но жиросжигателем в привычном смысле этого слова не является. Действие карнитин заключается в том, что он преобразует лишний жир в организме в энергию во время тренировок, бега, борьбы и т.д. То есть физические нагрузки – необходимое условие для эффективного сжигания жира с помощью L-карнитина. Главный плюс в том, что этот процесс происходит постепенно и естественно для организма, а после прекращения употребления вес не вернется (конечно, если придерживаться более-менее правильного питания).

Немаловажным фактором в пользу выбора карнитин является его безвредность для сердца. Точнее, даже наоборот: карнитин укрепляет сердечно-сосудистую систему, и его применяют даже люди, далекие от спорта.

Конечно, чтобы похудеть и улучшить фигуру с помощью карнитина придется приложить усилия. Среди них обязательные систематические тренировки любого характера: с железом, кардио, кроссфит, бег, единоборства, даже ходьба быстрым шагом 4-5 км в день подойдет. Насчет питания: необходимо будет рассчитать дневную калорийность для своего веса и употреблять в день на 20% меньше от этого числа. Исключить из рациона сладкую газированную воду, изделия из белой муки и с высоким содержанием сахара, а быстрые углеводы употреблять только с утра. Углеводы в основном потреблять с низким и средним гликемическим индексом: рис, гречка, картофель в мундире.

Возможно, это покажется немного сложным на первый взгляд, но первые результаты подарят вам мотивацию и дальше совершенствовать свое тело и самочувствие, в чем отлично поможет L-карнитин.

И пару общих слов насчет употребления: выпивайте по порции с утра и/или за час до физической активности. Более подробная информация находится на упаковке добавки и в описании карточки товара в интернет-магазине.

Источник: <https://hostingkartinok.com/news/kak-vybrat-sportivnye-aminokisloty/>