**Suplementy diety w walce o idealną figurę**

**Zbliża się okres urlopowych wyjazdów, więc coraz więcej osób w panice przygląda się swojemu ciału. Jak nałożyć bikini, gdy mamy kilka kilogramów za dużo? Jak pójść na plażę, gdy zamiast mięśni pod koszulką rysuje się wyraźny brzuszek? W takiej sytuacji łatwo ulec magii odchudzania i suplementów diety, które mają pomóc w osiągnięciu idealnej sylwetki. Na co powinniśmy zwrócić uwagę, gdy już zdecydujemy się na ich użycie?**

Suplementy diety powstały, aby uzupełniać niedobory składników odżywczych. Są potrzebne wtedy, gdy dieta nie zaopatruje nas w wystarczającą ilość niezbędnych dla zdrowia elementów – witamin lub składników mineralnych. Suplementy diety dostarczają je w bardziej skoncentrowanej postaci. Chociaż nie są lekami, to ich użycie jest wskazane dla osób będących na diecie, intensywnie trenujących lub osłabionych, dla osób starszych oraz kobiet w ciąży. Polecane są również wszystkim tym, którzy żyją w stresie i niezdrowo się odżywiają. Suplementy diety tak naprawdę mogą pomóc większości z nas. Przed podjęciem decyzji o ich użyciu, warto się jednak dowiedzieć, czego nam tak naprawdę brakuje i jaki efekt pragniemy uzyskać.

Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów suplementów diety – można wybierać spośród produktów syntetycznych i naturalnych; tabletek, proszków lub płynów; środków na urodę, odporność, odchudzanie czy przeznaczonych specjalnie dla sportowców. Studenci mogą znaleźć preparaty wspierające koncentrację, osoby starsze – pamięć, a młode mamy – niemal każdą sferę życia.

Osoby, które potrzebują pomocy w odchudzaniu, mają do wyboru kilka opcji: „spalacze tłuszczu”, środki ograniczające apetyt, preparaty oczyszczające, środki przeciwko wzdęciom. Warto jednak pamiętać, że „spalacze tłuszczu” przyspieszają metabolizm i zmniejszają wchłanianie tłuszczów, ale nie spalają już istniejącej tkanki tłuszczowej. Preparaty przeciwko wzdęciom pozwalają pozbyć się uczucia pełności i powiększonego brzucha, nie ma to jednak żadnego związku ze zmniejszeniem się warstwy tłuszczu w tych okolicach. Środki ograniczające apetyt są z kolei tylko rozwiązaniem czasowym, bo jeśli nie towarzyszy im zmiana trybu życia, efekt jo-jo jest gwarantowany.

Preparaty oczyszczające jak na przykład Alfa Aktiv, działają na całe ciało. Usprawniają gospodarkę tłuszczową, odkwaszają organizm, wspierając działanie poszczególnych układów – zwłaszcza układu krążenia. Dzięki temu mamy więcej energii i wolniej się męczymy, a to bardzo ważne, gdy dążymy do wymarzonej figury. Preparaty oczyszczające są bardzo dobrym uzupełnieniem tak istotnych dla naszego ciała treningów. To przecież aktywność fizyczna przekłada się na spalanie tłuszczu, kształtowanie wysportowanej sylwetki i ogólną kondycję. Bez niej wszelkie diety okażą się nieskuteczne.

Pamiętajmy, że suplementy diety nie zastąpią zdrowego trybu życia. Aktywność fizyczna i zbilansowana dieta są tym, co pozwala zachować dobre samopoczucie oraz idealną figurę na dłużej. Regularne treningi połączone z odpowiednim odżywianiem, w razie potrzeby umiejętnie uzupełnianym przez naturalne suplementy, są inwestycją na przyszłość.

Lato to najlepszy czas na zmiany!