



FITNESS 11. 08. 2016

Osmisložkový spalovač tuků Combo 8 vám pomůže do plavek

Cítíte se podvedeni reklamou na tajný spalovač tuků Hollywoodských hvězd? Ano. Až ve spojení s fyzickou aktivitou podporují spalovače tuků zvýšenou...

Pokud už nějakou chvíli cvičíte, určitě jste slyšeli o spalovačích tuků. L-carnitin, kofein, taurin... zní to skoro jako kouzelná formule. Ale jak to se spalovači tuků doopravdy je?

Spalovače tuků nespalují tuk samy

Cítíte se podvedeni reklamou na **tajný spalovač tuků Hollywoodských hvězd**? Ano. Až ve spojení s fyzickou aktivitou podporují spalovače tuků zvýšenou koncentraci a redukci tukové tkáně. Z toho vyplývá, že **spalovač tuků funguje** spíše jako **stimulant** a **podpora** vašeho tréninku a jídelníčku.

Základem pro hubnutí je stále dostatek pohybu a kvalitní výživa. Nemusíte přitom dodržovat trénink profesionálních kulturistů ani speciální dietní plán. Zařadte sport a racionální stravu do svého života a také spalovač tuků bude fungovat.

Jaké látky se pro spalovače tuků používají?

Boom spalovačů v podstatě začal l-karnitinem. Potom přišly první kombinace a v poslední době  jsou čím dál populárnější **vícesložkové spalovače tuků**. Při správné kombinaci a množství se totiž jednotlivé složky podporují a násobí se účinek celého přípravku. Krásným příkladem je **spalovač tuků Combo 8** od české firmy Lion Nutrition. Podívejme se, co a kolik obsahuje.

L-carnitin tartrát - 300mg

Podporuje transport kyslíku mastných kyselin do buněk (do mitochondrií). Využijete tak lépe energii přímo z tuků. **Účinná dávka** začíná na 300mg. Samostatně podávaný [l-carnitin](#) má minimální účinek, ideální je užívat ho v kombinaci s dalšími složkami.

Taurin - 400mg

Taurin je aminokyselina, která má řadu pozitivních účinků, ale tělo si ji neumí samo vyrobit. Proto je dobré ji při zvýšeném výkonu doplňovat. Pomáhá zvyšovat připravenost těla na fyzický výkon, zvýšit koncentraci a chránit nervové buňky.

Zelený čaj - 100mg

Extrakt ze zeleného čaje má silný antioxidační a termogenní (zahřívací) účinek. Důležitý je obsah polyfenolů, kofeinu a katechinů. U zeleného čaje je často sledován obsah polyfenolů. Combo 8 obsahuje 25mg polyfenolů v jedné tabletě. Zelený čaj je zajímavý nejen pro [spalování tuků](#), ale taky proto, že chrání buňky před volnými radikály, které způsobují předčasné stárnutí organismu.

Kofein - 100mg

Kofein je stimulant, který v určité míře přijímáme skoro všichni. Je obsažen v kávě a čaji. Má silný účinek, který ale trvá krátce, proto se užívá v kombinaci s taurinem, kdy se účinek několikanásobně prodlužuje.

Běžná denní dávka je 100 - 300 mg (1 až 3 porce kávy cca 200ml).

Synephrin - 10mg

Synefrin se získává z citrusových plodů. Má termogenní účinek a mírně potlačuje hlad. Navyšuje okamžité množství použitelné energie. Funguje podpůrně s kofeinem v poměru 1:10.

Běžná denní dávka je 10 - 50mg

Bílá vrba - 120mg

Obsahuje kyselinu salicylovou. Podporuje účinek kofeinu a synefrinu. Pomáhá odvádět vytvořené teplo ven z těla. Používá se také doplňkově při léčbě akné.

Zázvor - 100mg

Zázvor zvýší teplotu těla, tím zrychlí metabolismus a podpoří trávení.

Černý pepř - 5mg

Používá se pro zvýšení účinnosti dalších látek. Podporuje účinek synefrinu. Je také vhodnou kombinací s kofeinem a l-carnitinem. Dokáže blokovat vznik nových tukových buněk v lidském těle, tedy zabraňuje dalšímu přibírání na váze a pozitivně ovlivňuje metabolické procesy v lidském těle.

Účinná dávka je od 2,5 mg.

Vícesložkový spalovač tuků Combo 8

Spalovač tuků [Combo 8](#) je promyšlená kombinace osmi látek v optimálním poměru a vhodný  pomocník při cestě k vysněné postavě. Vyrábí se v balení po 100 tabletách, takže vydrží na 50 až 100 tréninků.

Na závěr ještě nutno zdůraznit: Spalovač tuků není samospásné řešení, ale při správném jídelníčku, tréninku a dostatku spánku vám **může k vysněné postavě hodně pomoci**. Díky němu se budete na tréninku lépe soustředit, velká záplava energie oddálí vaši únavu a vydáte tak ze sebe více.