



ŽIVOTNÍ STYL 02. 05. 2022

## Kritéria, která hrají největší roli při výběru účinných fitness suplementů

**Běžnou součástí stravy sportovců a aktivních jedinců jsou doplňky stravy, které mají podpořit zdraví, zlepšit výkon, zrychlit spalování tuků nebo zvýšit růst svalů. Nabídka je rozmanitá, a proto je důležité vědět, čím se při výběru fitness suplementů, vitamínů a minerálů řídit.**

Při výběru suplementů se většina uživatelů řídí informacemi dostupnými na internetu nebo si nechají poradit svým lékařem či osobním trenérem. Na následujících řádcích si vysvětlíme, jaká kritéria při volbě nejlepších suplementů hrají zásadní roli.

# Na výběr jsou různé formy doplňků stravy

Spotřebitelé mají na výběr ze široké škály podoby suplementů. Základní představují **kapsle, tablety, prášek a nápoje**. Všechny mají výhody a nevýhody.

V potaz berte **způsob užívání, vstřebatelnost, trvanlivost i cenu**. Tablety stačí polknout a zapít. Prášek je nutné rozmíchat ve vodě. Nápoje jsou hotové, ale vychází draze. Sportovci většinou dávají přednost práškové formě. Kromě dlouhé trvanlivosti vychází nejlépe cenově.

Rozhodujte se podle vlastních preferencí. Vy určujte, co vyhovuje vašemu životnímu stylu, rozvrhu a financím.

## Kdy už běžné vitamíny a minerály nestačí

Proč se kolem **doplňků stravy** nadělá tolik rámusu? Nestačí jen dodržovat zásady pestrého a vyváženého jídelníčku a užívat jeden multivitamin obsahující veškeré potřebné **vitamíny** a minerály?

Záleží na pohlaví, věku, stravování, fyzickém i psychickém zatížení. Dobře zvolené doplňky stravy, speciální **fitness suplementy** spolu s vitamíny a minerály mohou přispět ke zlepšení celkového zdraví a pohody. Některé látky podporují sportovní výkony, jiné zlepšují kognitivní funkce mozku.

Některé důležité živiny klesají s přibývajícím věkem. Úbytek zastavit nelze, můžete je však doplnit extra za pomoci doplňků stravy a cítit se tak lépe, zdravěji a silněji.

## Kdy a komu mohou doplňky stravy pomoci

Obecně se suplementy užívají za účelem **zlepšení zdraví**. Imunitu posílí některé vitamíny a minerály, trávení podpoří probiotika, prebiotika a vláknina, mozku a srdci prospívají omega-3 mastné kyseliny a koenzym Q10 a tak dále. Vybrané bylinky zase podpoří spánek, který je nezbytný pro regeneraci organismu.

Existují **doplňky stravy zaměřené na potřeby žen a mužů a zvláště dětí**. Pro ženy je důležitý příjem vápníku a železa, děti ke svému vývoji potřebují dostatek vápníku a hořčíku. Všem bez rozdílu věku a pohlaví prospívá vitamín D.

## Jak vybrat účinné fitness suplementy

Při výběru doplňků sledujte nejen cenu, ale také další faktory, jako jsou:

- l Nakupujte u výrobců, kteří kladou důraz na kvalitu a bezpečnost.
- l Zjistěte, jaké suroviny výrobci používají, a odkud je berou.
- l U každého doplňku stravy si pečlivě prostudujte nutriční štítek.
- l Respektujte svůj zdravotní stav, alergie a dietní omezení, máte-li nějaké.
- l Proberte užívání doplňků stravy se svým lékařem.

# Zásady správného užívání doplňků stravy

Prvním a hlavním pravidlem je důslednost. Doplňky stravy by se měly stát součástí denní rutiny. Pouze **pravidelné a dlouhodobé** užívání přináší výsledky. Nastavte si upozornění nebo si den předem doplňky připravte na viditelné místo.

Vedete-li si tréninkový deník, pište si záznamy i o užívání suplementů - co užíváte, jak často a kdy. U suplementů často hraje roli, zda je užíváte nalačno nebo po jídle, před tréninkem či po jeho skončení.

Najděte si ve blízkém okolí stejně aktivní jedince s podobnými cíli v oblasti zdraví a fitness. Vzájemná motivace a podpora se vždy hodí a pomůže vám snáze dosáhnout vašich osobních cílů.