

Suplementos Alimentares, porque usá-los?

Porque utilizar Suplementos Alimentares? Muito utilizados atualmente, os suplementos alimentares podem trazer grandes benefícios ao corpo, como ganho de massa muscular magra, redução de colesterol, aumento do metabolismo das gorduras e etc.

Os suplementos alimentares tem grande concentração de Macros e Micronutrientes. Por exemplo para se consumir 300g de Proteínas, você necessitaria comer 1,158 Kg de carne vermelha ou 2,400 Kg de Ovos. Para consumir 400 mg de Vitamina E, seria necessário comer 200g de grão de trigo. Além disso, com os Suplementos você ingere somente o que é necessário eliminando a gordura da carne por exemplo. Tipos de Suplementos alimentares mais conhecidos:

[Suplementos alimentares](#) e [Hipercalóricos](#).

Os Hipercalóricos e Shakes muito calóricos, que foram desenvolvidos para pessoas que precisam ganhar peso (Massa Muscular). São pessoas que tem um metabolismo muito alto, e que estão em constante batalha para ganhar peso. Os melhores Hipercalóricos são constituídos por menos açúcar e mais proteínas de boa qualidade. A primeira coisa a considerar, é o tipo de proteína que o hipercalórico possui, sendo este: o Whey Protein, que é uma proteína de alto valor biológico.

•

Suplementos alimentares e Proteicos.

• Suplementos proteicos são compostos de aminoácidos que são elementos fundamentais da construção muscular. Apesar de o seu corpo necessitar de gordura e carboidratos para funcionar, é simplesmente impossível construir músculos sem proteína. É por isso que uma fonte de alta qualidade deve ser incluída em sua dieta e rotina de musculação.

Suplementos alimentares e Termogênicos.

A termo gênica significa transformar em energia as calorias provenientes da gordura corporal e da alimentação. Metabolismo é a quantidade de energia (calorias) que o seu corpo queima para se manter ativo. A velocidade que o seu corpo queima calorias é chamada de "taxa metabólica".

A taxa metabólica de cada um é determinada em grande parte por características genéticas. Algumas pessoas tem um metabolismo lento, e com isso tem dificuldade de emagrecer e de se manterem magras. Um metabolismo lento na verdade leva ao acúmulo de gordura. Outras tem um metabolismo médio e algumas poucas privilegiadas tem um metabolismo rápido. Mas em qualquer caso é possível aumentar a sua taxa metabólica.

Os termogênicos visam através da termo gênica manter seu metabolismo acelerado para que você tenha uma maior queima calórica ao longo do dia. Eles são muito indicados para serem utilizados em conjunto com atividades aeróbias.

Alguns produtos são mais completos contendo um conjunto de ingredientes termogênicos. Outros são mais específicos, focados em ingredientes termogênicos conhecidos como o guaraná e café.

• Os suplementos alimentares podem ajudar você a ganhar massa muscular, queimar gordura ou simplesmente corrigir suas deficiências. Isto é basicamente o que médicos e nutricionistas pensam, proteger seu organismo das deficiências de vitaminas e minerais. Onde comprar Suplementos Alimentares? Acesse a Atleta Suplementos para conhecer nossa linha de Suplementos Alimentares e maiores informações.

Sobre o Autor

Blueberry é uma agência inovadora e dinâmica de Search Engine Marketing, especializada em Google Adwords e SEO.

Source: <http://www.artigopt.com>