**Odżywki przedtreningowe - jaki mają wpływ na trening?**

**Czy wiesz, że odpowiednie przygotowanie organizmu do aktywności fizycznej jest niezwykle ważne i przyczynia się do lepszej efektywności treningu? Jednym ze sposobów na osiągnięcie lepszych wyników jest stosowanie odżywek przedtreningowych. Sprawdź dlaczego!**

**Jak działają odżywki przedtreningowe?**

*Odżywki przedtreningowe,* czyli tzw. przedtreningówki są stosowane przez sportowców w celu poprawy funkcjonowania organizmu w ciężkich warunkach, na jakie bardzo często jest narażony w czasie intensywnych treningów. Wpływają one na układ krwionośny tak, aby dostarczał on odpowiednie składniki odżywcze do wszystkich komórek ciała podczas treningu. **Odżywki przedtreningowe** pobudzają organizm sportowca tak, aby był on w stanie pracować z jeszcze większą intensywnością.

**Jakie substancje zawarte są w przedtreningówkach?**

Dzięki specjalnie dobranym składnikom odżywczym przedtreningówki są bardzo skutecznym suplementem diety. W ich składzie można znaleźć między innymi kofeinę, która zamienia w energię kwasy tłuszczowe, kreatynę, dzięki której trening może być utrzymany na najwyższym poziomie, a także beta-alaninę, która pozwala zmniejszyć uczucie zmęczenia oraz wiele innych substancji, które wpływają na efektywność treningu. [Odżywki przedtreningowe](http://bodyhouse.pl/pol_m_Suplementy_Przedtreningowki-325.html) powinny być łączone z odpowiednią dietą oraz regeneracją międzytreningową.

