**Suplementy diety dla początkujących - jak wybrać?**

**Zaczynasz swoją przygodę z treningami? Zakupiłeś już karnet na pobliską siłownię, zamówiłeś wygodny strój i obuwie, jednak wciąż zastanawiasz się jakie suplementy diety wybrać, aby zwiększyć efektywność wykonywanych ćwiczeń oraz odpowiednio przygotować swój organizm do intensywnego wysiłku? Specjalnie dla Ciebie podpowiadamy jakie suplementy diety dla początkujących są najlepsze!**

**Czym jest prawidłowa suplementacja?**

Na początku warto odpowiedzieć sobie na pytanie, czym jest prawidłowa suplementacja w sporcie. W budowaniu wymarzonej sylwetki bez wątpienia najważniejszą rolę odgrywa odpowiednio zbilansowana dieta oraz regularny trening. Warto jednak pamiętać o tym, że wzmożony wysiłek fizyczny zwiększa zapotrzebowanie organizmu na energię oraz wiele różnych składników odżywczych. Właśnie dlatego wiele sportowców sięga po suplementy diety, które pozwalają w łatwy i szybki sposób uzupełnić te niedobory. Na rynku istnieje szeroki wybór preparatów dla sportowców, wśród których znajdują się zarówno **suplementy diety dla początkujących**, jak również dla bardziej doświadczonych osób. Konieczne jest ich odpowiednie dopasowanie do swojego stopnia zaawansowania.

**Jakie preparaty dla początkujących wybrać?**

Osoby, które dopiero zaczynają swoją przygodę z treningiem powinny na początku zadbać o uzupełnienie niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu witamin i minerałów. Warto również dostarczyć mu odpowiedniej ilości białka, które bierze aktywny udział w budowie i regeneracji mięśni oraz węglowodanów, które dodają nam energii i siły potrzebnej do ćwiczeń.



Na naszym blogu podpowiadamy jakie [suplementy diety dla początkujących](http://bodyhouse.pl/Suplementy-diety-dla-poczatkujacych-blog-pol-1528454540.html) są najlepsze. Sprawdź i wybieraj świadomie!