

## **Suplementos Alimentares, o que são eles?**

Suplementos alimentares são substâncias criadas em laboratório que reforçam todos os benefícios oferecidos pelos alimentos mais comuns. A maioria dos suplementos alimentares são formados por compostos naturais que usam o melhor das proteínas, vitaminas e carboidratos em sua formação.

Uma grande parte dos suplementos alimentares vendidos no mercado são de uso livre, eles não causam mal a saúde, porém todos eles devem ser consumidos com auxílio médico, dentro das regras. Até por que, tudo que é ingerido de mais faz mal.

## **Como faço para iniciar o uso dos suplementos alimentares?**

Primeiramente você precisa procurar um médico e fazer todos os exames pedidos por ele. Isto serve para comprovar que você não é alérgico a algum dos componentes contido em algum suplemento alimentar. Isto evita muitos riscos a sua saúde. Caso esteja tudo OK você deve procurar um nutricionista, ele lhe dará uma dieta rígida e o uso correto dos suplementos alimentares.

A questão da musculação já não é com médicos ou nutricionistas e sim com pessoas ligadas nesta área como esportistas, body builders, personal trainer etc...

## **O uso correto dos suplementos não é para ganhar peso**

Quando os suplementos alimentares foram criados a sua principal função era auxiliar a alimentação de pessoas que sofriam algum tipo de perturbação alimentar. Porém, com o passar dos anos o uso dos suplementos se tornou tão popular que qualquer uma pessoa pode usar tanto para ganhar quanto para perder peso, ganhar massa muscular ou fortalecer a estrutura corporal.

O uso incorreto dos suplementos alimentares podem desencadear muitas coisas “estranhas” no ser humano. O déficit da atenção é uma delas.

Se você busca aperfeiçoar a sua alimentação ou mesmo ganhar massa muscular, busque especialistas. Informe-se e faça o uso correto dos suplementos alimentares.