

# SUPPLEMENTS

## ගැනෙ පැනෙන බැන

## 01 ශෝධක් ගණන් ගෙවලා **SUPPLEMENTS** දර්ශන බිච්චෙ දැනතරි **FIT** දැනෙක් හඳුනන්න පුළුවන්ද?

## 02 නැතහොත් දැනී ඒ යනගේ විතරාවන් පසරෙයි?

### 03 ඒකෙන් කෙටිකාලීනව හා පසුකාලෙකදී දැනිගෙනත්න ප්‍රචීර්ෂ දැනුම දාමාධ ගොනවාද?



දැනතම මේවගය තිගයනන කෘත්‍රිම ගදුපු දැමයිනෝ දමිල,  
 ක්‍රියාටින (CREATINE) තමා ගොඩන SUPPLEMENTS චල  
 ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරී සංඝටකය.



ක්‍රියාවන් බහිෂ්කරායේ ප්‍රතිචාරය  
ප්‍රකාශය කෙරෙහි වර්තමානය  
වෙනස් වුවද, එය එක ස්වභාවික  
සංසිද්ධියක් නොවේ.

එනිසා, දිගුකාලීනව ක්‍රියාවෙන් දැඩි ප්‍රමාණවලින් ගැනීම වැළැක්වීම හා දක්වාට දැනුම ලෙස නැති ගෙන යෑමට පුළුවන.

සමෂ්‍ය **SUPPLEMENTS** වල තනනම් කපු ව්නිස ශරීරයට නානිකප සංකපක තියෙනවා කියලත් නොයාගෙන තියෙනවා. ච්ශේෂයෙන්ම මාංශ පේශි ශ්‍රක්වනින වර්ධනය කපවීමට **STERIODS** වර්ග නා පුරුෂ ශ්‍රිංගික නොමොන ශේවාට දුන්නර්ගන කපන බව ප්‍රසිද්ධ පනසක.

ඉතින් හොඳම දෙය සමබර හා පෝෂණීය කෑම බීම වගින් ශරීරයේ නැඩය හා අක්තිය වැඩවා ගැනීමයි. වස්, බාළ, කිරි, බිත්තර වැනි ප්‍රෝටීන බහුල ආහාර ගැනීමෙන් හා නැවුම් එළවළු හා පලතුරු ආහාරයට ගෙන ශරීරයට අවශ්‍ය චිට්ටන් හා බිනිස් ලවණ ලබා ගැනීම තුළින් ගේ කිසිම **SUPPLEMENTS** එකකට කන්න බැරි තරම් **FITNESS** එකක් ශරීරයට ලබාදෙන පුළුවන්.