SUPPLEMENTS
தொடர்பான உண்மைத்தன்மை

01 அதிக விலை கொடுத்து SUPPLEMENTS ஐ வாங்கி உட்கொள்வதால் உண்மையிலேயே எமக்கு FITNESS கிடைக்குமா?

02 கவர்ச்சிகரமான சந்தைப்படுத்தல்கள் மற்றும் போலி வாக்குறுதிகளால் நாம் தவறாக வழி நடத்தப்படுகிறோமா?

03 அப்படியானால் சிறிது காலத்திற்குப்பின் அல்லது நாளடைவில் அதனால் ஏற்படக்கூடிய பின்விளைவுகள் எவை?

உண்மை என்னவெனில், இந்த SUPPLEMENTS களில் உள்ளடங்கிய முக்கிய பொருட்களாக செயற்கை அமினோ அமிலங்கள் மற்றும் கிரியேட்டின் காணப்படுகின்றன.

கிரியேட்டின் ஆனது மிகக்குறுகிய காலத்தில் தசை அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய இயற்கையான SUPPLEMENTS அல்ல.

எனினும் நீண்ட காலத்திற்கு கிரியேட்டினை அதிகளவில் உட்கொள்வதால் சிறுநீரகம் மற்றும் கல்லீரலில் அது பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

சில SUPPLEMENTS களில் உள்ளடங்கிய தடைசெய்யப்பட்ட STEROIDS மற்றும் ஆண் பாலின ஹார்மோன்கள் மனித உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும்.
உடற்பயிற்சியுடன் விரைவாக தசைகளை உருவாக்க இவை ஏற்றவையல்ல.

எனவே, வலிமை மற்றும் ஆற்றலை அதிகரிக்க, மாமிசம், முட்டை, பால் போன்ற புரதச்சத்து நிறைந்த சத்துமிக்க உணவுகளை உட்கொள்வதும், உடலுக்குத் தேவையான விட்டமின்கள் மற்றும் கனியுப்புக்களைப் பெற பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிடுவதும் இவற்றுக்கு மாற்றான தீர்வாகும்.