**Suplementy przedtreningowe - zwiększ efektywność swoich treningów**

**Jesteś osobą aktywną fizycznie? Regularnie trenujesz, jednak czasem zdarza Ci się gorszy dzień, w którym brakuje Ci energii do ćwiczeń? Suplementy przedtreningowe pobudzą Twój organizm oraz poprawią koncentrację, tak abyś mógł osiągnąć jeszcze lepsze wyniki! Sprawdź jak działają przedtreningówki oraz dla kogo są przeznaczone!**

**Skład i działanie przedtreningówki**

*Suplementy przedtreningowe* w swoim składzie posiadają odpowiednio dobrane składniki, które w połączeniu poprawiają pracę układu krwionośnego i wytrzymałość mięśni podczas treningu. Do najpopularniejszych substancji znajdujących się w tego typu suplementach diety należą: kofeina, tauryna, arginina, beta-alanina oraz wiele różnych substancji pomocniczych takich jak: wyciągi z ziół, witaminy i minerały. **Suplementy przedtreningowe** nie tylko dodają energii, lecz także przyśpieszają regenerację po treningową, zapewniając szybki powrót do pełnej sprawności mięśni.

**Dla kogo przeznaczone są suplementy przedtreningowe?**

[Suplementy przedtreningowe](http://nutrend.pl/przed-treningowe-35) są przeznaczone tak naprawdę dla każdego sportowca, niezależnie od stopnia zaawansowania oraz stażu. Aby stosowanie tego typu produktów było w pełni bezpieczne powinno być zgodne z zaleceniami producenta znajdującymi się na opakowaniu. Bardzo ważne jest również to, iż przedtreningówki powinny być wsparciem tylko podczas wyjątkowo ciężkiego treningu lub gorszego dnia sportowca. Nie należy stosować ich przed każdym treningiem, ponieważ zwiększona zostanie tolerancja, która obniży odczuwanie pozytywnych skutków działania.

