

## **Szükségesek-e a táplálék-kiegészítők?**

Ha odafigyelünk az étkezésünkre és a folyadékfogyasztásunkra, akkor már nagy lépést tettünk abban az irányban, hogy teljesítményünk növekedjen. Más táplálék-kiegészítőt kell szednünk akkor, ha izmot akarunk növelni, ha zsírt akarunk égetni, ha fogyni vagy hízni akarunk, ha az erőnlétet, a gyorsaságot, a koncentrációt, vagy a szellemi és fizikai aktivitásunkat egyszerre szeretnénk növelni. Ma már kitűnő szerek állnak rendelkezésre ahhoz, hogy a számunkra szükséges teljesítményt elérjük. Vigyázzunk azonban, hogy a táplálék-kiegészítő rendelkezzen a vonatkozó magyar hatósági engedélyekkel (a dobozon feltüntetett OÉTI, KERMI, OGYI engedélyek). Kérjük ki az általunk választandó táplálék-kiegészítőről szakemberek véleményét, és ne akarjunk belőle többet fogyasztani, mint amennyi a használati utasításban javasolt! Ne várjunk már másnap jelentős eredményt egy tableta vagy porok fogyasztásától, és vegyük tekintetbe azt, hogy a teljesítményt nem a táplálék-kiegészítő fogja önállóan növelni, hanem a szedésével párhuzamosan folytatott ésszerű étkezési program és a helyes életmód együttes alkalmazása.

A világon semmit nem adnak ingyen, és ha valaki úgy gondolja, hogy másokat becsaphat azzal, hogy előttük ér a célba tudva, hogy doppingszert szedett, ezt a látszólagos előnyt a későbbiekben sokkal drágábban fogja megfizetni, mintha a győzelemhez becsületes úton jutott volna hozzá.

A doppingolás a rövidtávon gondolkodók stratégiája - ám zsákutcába visz. Hosszú távon a becsületes játék az egyetlen út.