



# Коротко о жиросжигателях

Индустрия спортивного питания почти ежемесячно "радует" нас появлением очередного "нового, революционного, самого мощного на рынке, действенного работающего" и т.д. и т.п. жиросжигателя. Каждый уважающий себя производитель считает делом чести представить в линейке предлагаемых препаратов нечто для борьбы с лишним весом.

Популярность этой категории совершенно очевидна. Жизнь современного городского жителя характеризуется гиподинамией и нарушением рациона и режима питания. Фаст-фуд, под личиной "олимпийского спонсорства" и "помощи голодающим детям", стремительно разрушает здоровье граждан, которые с криком "Один раз живем!" (по тональности напоминающим клич "Банзай!"), превращают свои желудки в помойку.

Но вот приходит весна, и осознание близости пляжного сезона заставляет критически взглянуть на себя в зеркало. Мама дорогая! Кто же этот обрюзбелый, жирный субъект с вывалившимся вперед пузом, серой и нездоровой кожей, молчаливо глядящий исподлобья красноватыми глазами, под которыми набухли уже никогда не проходящие мешки? Неужели это...

Решение начать новую жизнь, уже неоднократно принятое, но отложенное на неопределенный срок, получает второе дыхание. Но, увы, за 1-2 месяца исправить положение дел вряд ли удастся. Как правило, требуется 3-6 месяцев, чтобы привести себя в порядок. Причем использование специальных препара-

тов позволяет уложиться даже в меньшие сроки, а просто занятия спортом и коррекция диеты могут растянуться и на более длительный период.

Однако вторая западня, в которую попадают желающие похудеть, это правильный выбор собственно жиросжигателей. Каждый делает свой выбор сам. Кто-то по совету друзей или персонального тренера, кто-то по-детски наивно доверяется рекламе. А некоторые выбирают препарат по красочности упаковки!

Для того чтобы разобраться в огромном ассортименте препаратов, не нужно иметь ученую степень, но базовые знания совершенно необходимы. В 90-е годы огромную популярность имел широко рекламируемый и невероятно доступный по цене пиколинат хрома, якобы активно способствующий жиросжиганию. Объемы продаж были фантастическими. Однако через некоторое время выяснилось, что пиколинат хрома способствует некоторой потере жира только у очень ограниченного контингента – женщин старшего возраста, страдающих 2-3 степенью ожирения. И все! Остальные желающие похудеть могли с таким же успехом есть школьные мелки! И по сей день некоторые производи-



тели включают в состав своих жиросжигателей пиколинат хрома, основываясь вовсе не на его эффективности, а на раскрученности торговой марки, бывлой славе и невероятной дешевизне сырья (PROLAB – CUTS-II).

Поскольку активные жиросжигатели, как правило, имеют термогеническую концепцию, при выборе препарата прежде всего обращайте внимание на "ядро" – основной ингридиент формулы. После запрещения эфедрина, в результате лихорадочных поисков и многочисленных неудач, были найдены почти адекватные соединения, принадлежащие родственным алкалоидным группам. Так в лидеры вышли новые препараты относительно молодых производителей. VYOTECH в 99-THERMOCORE к продвинутой термогенической группе добавили экдистерон, сохраняющий мышечную массу при процессе жиросжигания. AXIS LABS в PHIRE IXO использовали ингридиенты высочайшей степени биологической доступности, что привело к многократному усилению термогенического эффекта. А дополнительный прием препарата SESAMAX этого же производителя, состоящий из высших жирных кислот, удваивает эффект! DESIGNER SUPPLEMENTS создали очень востребованный препарат – MELTING POINT, сжигающий жир на "проблемных зонах" – бедрах, животе. А совместное использование его с жиросжигающим кремом AB-FX реально позволяет моделировать

фигуру с хирургической точностью. Безусловным лидером и хитом продаж на этом постоянно обновляющемся игровом поле стал STIMULANT X – новейшая разработка новой и агрессивной фирмы ANABOLIC XTREME. "Ядро" STIMULANT X – родственный эфедре алкалоид, содержащийся в экстракте герани, который позволил добиться такой же эффективности, что и у классических формул "эфедрин-кофеин-аспирин". Источником кофеина в новом препарате служит экстракт зеленых кофейных зерен, который в несколько раз эффективнее обычного кофеина. Результаты в некоторых случаях даже превосходят эфедриновые аналоги!

Но использование специальных препаратов не отменяет базового принципа потери лишнего веса – суточное потребление калорий с пищей должно быть меньше, чем энергозатраты за тот же период. Один из известных культуристов сравнил жировые запасы с банковским вкладом. Когда вы кладете больше, чем успеваете потратить, ваш вклад (запас жира) растет. Если тратится больше, чем успеваете пополнить, счет тает! Но, к сожалению, в жизни банковский вклад тает значительно быстрее, чем жирные складки на боках.

Было бы глупо игнорировать препараты, которые не являются активными жиросжигателями, но синергично помогают быстрее достичь заданной цели. CHITOSAN, к примеру, абсорбирует излишние жиры, находящиеся в пище (даже литр обезжиренного молока содержит в себе 5 граммов жира, а это 45 кал). Экстракт белых бобов позволит вам нейтрализовать излишки углеводов, если вдруг вас пригласили на день рождения. Дополнительно принятая CLA "обманет" организм, создав иллюзию присутствия в крови жирных кислот, и тем самым отменит образование новых жировых запасов.

Миф о том, что вес обязательно вернется, как только закончится цикл приема препаратов, достаточно устойчив. Его основа – несоблюдение элементарных правил поддержания достигнутого результата и возврат к прежнему стилю жизни с обильным и несбалансированным питанием.

Надо сказать, что желание сгладить углы и достигнуть результата "на халву" имеет широкое распространение. Надеться похудеть, заменив ужин на пару шоколадных батончиков с L-карнитином, по меньшей мере, не умно.

Процесс жиросжигания подробно и многократно расписан и достаточно изучен. Огромное количество аналитических статей раздрили эту тему на десятки подтем, касающихся диеты, тренировок, специальных добавок и т.д. Даже поверхностное знакомство с ними может занять достаточно продолжительное время. Но это того стоит! Более того, компетентность поможет вам сэкономить значительные средства. Приобретение новых знаний всегда полезно, и вы сможете полагаться на себя, а не на плутоватого продавца, которому нужно продать товар с истекающим сроком хранения.