



U.S. EMBASSY
Tirana, Albania



MOBILE JOURNALISM- FROM CORNERS TO CITIES

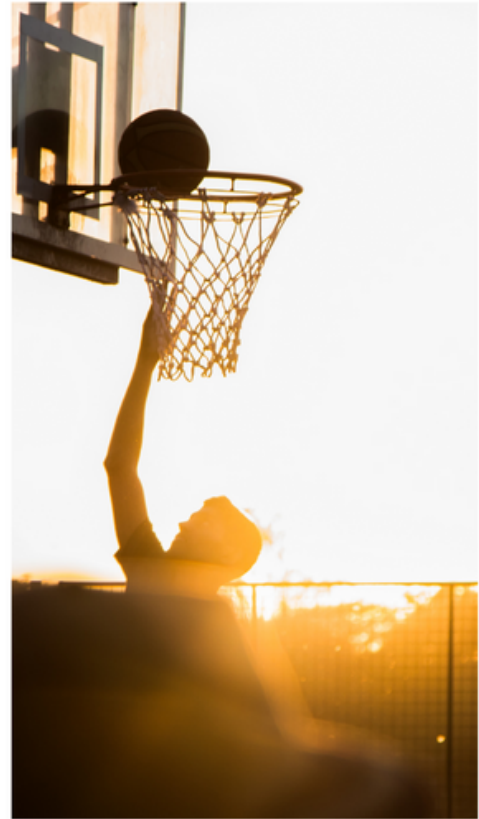
ANËT POZITIVE DHE NEGATIVE TË PËRDORIMIT TË SUPLEMENTEVE STËRVITORE

ARTIKULL/BLOG: Artikull
SHKRUAR NGA: Kaltër Spaho

A po mendoni të përfshini suplementet e stërvitjes në rutinën tuaj të fitnessit? Para se të bëni, është e rëndësishme të peshoni aspektet pozitive dhe negative të këtyre suplementeve.

Së pari, le të hedhim një vështrim në anët pozitive. Suplementet para stërvitjes mund të jenë tepër efektive në përmirësimin e aftësisë fizike dhe rritjen e niveleve të energjisë gjatë stërvitjes. Këto suplemente shpesh përmbajnë kafeinë, e cila mund t'ju ndihmojë të ndiheni më vigjilentë dhe të përqendruar gjatë stërvitjes tuaj. Ato gjithashtu mund të përmbajnë kreatinë, një përbërës që është treguar se rrit masën dhe forcën e muskujve.

Përveç kafeinës dhe kreatinës, suplementet para stërvitjes mund të përmbajnë gjithashtu proteina, të cilat mund të ndihmojnë në rikuperimin dhe riparimin e muskujve pas stërvitjes. Disa suplemente mund të përmbajnë gjithashtu oksid nitrik, një përbërës që mund të përmirësojë rrjedhën e gjakut dhe shpërndarjen e oksigjenit në muskuj, duke rezultuar në përmirësimin e performancës gjatë stërvitjes.



Ndërsa këto përfitime janë sigurisht tërheqëse, është e rëndësishme të theksohet se ka edhe aspekte të mundshme negative të suplementeve të stërvitjes. Konsumimi i sasive të mëdha të këtyre suplementeve mund të çojë në efekte anësore të pafavorshme, të tilla si rënia e flokëve dhe formimi i akneve. Për më tepër, disa suplemente mund të përmbajnë nivele të larta të kafeinës ose stimuluesve të tjerë, të cilët mund të shkaktojnë rrahje të zemrës, ankth dhe simptoma të tjera të pakëndshme.

Një tjetër dobësi e mundshme e suplementeve të stërvitjes është kostoja e tyre. Disa suplemente mund të jenë mjaft të shtrenjta, dhe nëse jeni duke marrë suplemente të shumta çdo ditë, kostot mund të shtohen shpejt.

Pra, a duhet të përdorni suplemente për stërvitje? Në fund të fundit, vendimi varet nga ju. Nëse po mendoni të përfshini suplemente në rutinën tuaj, është e rëndësishme të bëni kërkim dhe të flisni me mjekun tuaj ose një dietolog. Ata mund t'ju ndihmojnë të përcaktoni se cilat suplemente mund të jenë të dobishme për qëllimet dhe nevojat tuaja specifike dhe mund t'ju ndihmojnë të shmangni çdo pasojë të mundshme negative.