

18+ Сергей Ефимов

Добавки для увеличения энергии

Сергей Ефимов

Добавки для

увеличения энергии

<https://litres.ru/74291487>

ISBN 9785007080682

Аннотация

В данной работе автор расскажет, как увеличить уровень своей энергии, используя легальные и безопасные добавки — БАДы (Биологически Активные Добавки).

Содержание

Введение	5
Глава 1. Кофеин	6
Кофеин	6
Альтернативы кофеину	8
Глава 2. Углеводы. Биологическое топливо	9
организма	
Введение	9
Простые углеводы	10
Сложные углеводы	11
Выводы	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Добавки для увеличения энергии

Сергей Ефимов

© Сергей Ефимов, 2026

ISBN 978-5-0070-8068-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

В данной работе автор расскажет, как увеличить уровень своей энергии, используя легальные и безопасные добавки — БАДы (Биологически Активные Добавки).

БАД не является лекарственным средством. Проконсультируйтесь со специалистом.

Данная работа содержит описательные свойства разных витаминов, минералов и аминокислот, которая взята из общедоступных источников. Все перечисленные добавки легальны и признаны безопасными на момент написания книги. Цель данной книги — ознакомить широкий круг читателей с свойствами легальных и безопасных витаминов, минералов и аминокислот, что бы люди могли использовать их себе на благо. Данная книга не содержит рекламы и не упоминает конкретных производителей в качестве рекомендации.

Перед приёмом любых добавок проконсультируйтесь со специалистом.

Приобретайте только добавки, лицензированные на территории РФ. Принимайте добавки согласно инструкции к ним.

Глава 1. Кофеин

Кофеин

Кофеин — это вещество, которое большинство людей используют для того что бы поднять свою энергию. Он содержится в кофе, в некоторых напитках, а так же продается как добавка в капсулах. Кофеин при поступлении в организм человека повышает тонус нервной системы, приводя к её возбуждению, отчего человек чувствует себя бодрым некоторое время. Но приём кофеина таит в себе опасность, а именно:

Энергия, которую даёт кофеин, не появляется из ничего. Кофеин активирует скрытые резервы организма, которые потом надо восстановить. Если человек использует для увеличения собственной энергии ТОЛЬКО кофеин, и ничего больше, и при этом не получает должного восстановления, это только истощает организм, что приводит к хронической усталости. Поэтому вместо кофеина стоит использовать другие источники энергии. Информацию о данных источниках вы найдете на страницах данной книги.

Кофеин — это хороший способ временно увеличить свою силу и использовать его можно. Максимальная доза кофеина

в день — 1000 мг. Однако безопасной считается доза не более 100—200 мг за один раз и не более 300—500 мг в день. Это означает что в день можно выпить две чашки кофе или кофеиносодержащего напитка. При этом перерыв между приёмами должен быть 4—6 часов.

Альтернативы кофеину

Гуарана.

Гуарана — это растение из южной Америки. Оно содержит в себе натуральный экстракт кофеина. Является хорошей альтернативой синтезированному кофеину (кофеину обезвоженному, *caffeine anhydrous*), потому что действует более мягко на сердце и давление. Помогает увеличить работоспособность, проявляет тонизирующие и антиоксидантные свойства.

Адаптогены.

Адаптогенами называют широкий спектр препаратов, которые помогают организму человека лучше адаптироваться к неблагоприятным условиям среды. Наиболее часто под словом «адаптогены» понимаются растительные адаптогены, сделанные из трав, которые продаются как в сухом виде, так и в виде настоек на спирту. Наиболее популярные растительные адаптогены это: женьшень, элеутерококк, лимонник китайский, радиола розовая.

Глава 2. Углеводы. Биологическое топливо организма

Введение

Самым базовым «топливом» организма являются углеводы. Соответственно, если человек устал, то вероятно у него в крови просто не хватает того самого сахара, без которого и кофеин, и другие стимуляторы не будут иметь эффективности. Углеводы делят на простые и сложные.

Простые углеводы

Простыми углеводами считаются те, что быстро расщепляются на сахар. Это собственно сам сахар, переработанная мука, и изделия из муки — хлеб, булки, тесто. В чем проблема простых углеводов? Она в инсулине. Когда в организм человека попадает сахар, выделяется инсулин. Если человек есть много простых углеводов за раз, инсулин все эти углеводы отправит в жиры. Поэтому тем кто хочет похудеть в первую очередь советуют отказываться от сахара. Но всё хорошо в меру. Сахар можно пить после пробуждения, после долгого вынужденного перерыва в еде и во время высоких нагрузок — в целом в случаях, когда нужно получить углеводы быстро не тратя время на процесс пищеварения. Оптимальная доза сахара для разового приема это 30—50 грамм.

Сложные углеводы

Сложными углеводами считаются те, что быстро долго расщепляются на глюкозу. К таким продуктам относят все цельные крупы, например гречка, рис, овсо, пшено и другие цельные (не обработанные и не перемолотые) продукты. Их преимущество состоит в том, что они расщепляются на сахар не сразу, а с течением времени. Значит они не провоцируют резкий скачок инсулина. Такие продукты нужно есть 2—3 раза в день в качестве основных приемов пищи.

Выводы

Для того что бы иметь силу и энергию, нужны в первую очередь углеводы. Стоит есть готовые блюда из цельной крупы (отварная гречка, отварной рис и другие продукты на ваш вкус) 1—3 раза в день с интервалом 2—3 часа что бы снабжать себя углеводами долгого усвоения. Так же можно принимать продукты их сахара для быстрого обеспечения себя энергией во время физической нагрузки или после долгого перерыва в приеме пищи, но доза сахара не должна быть выше 50 грамм, что бы не вызвать риска отложения жиров.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.