Активные тренировки и строгий режим – единственный способ приобрести красивую подтянутую фигуру. Но, к сожалению, женский организм довольно быстро скапливает жировые отложения и крайне медленно их расходует. Поэтому подавляющее большинство диет не могут принести нужный эффект. Для женщин, ставящих себе цель выделить рельеф мышц, скорректировать и подтянуть фигуру, в питании необходимо совмещать микро- и макроэлементы.



В этом случае на выручку приходит спортивное питание, созданное с учетом обмена веществ женщин и наиболее адаптировано для прекрасного пола. Сегодня существует огромное разнообразие добавок для достижения идеальной фигуры, убедиться в этом можно заглянув в этот интернет магазин спортивного питания. Поэтому давайте разберемся, что же подходит именно для женского пола.

## Добавки, которые пригодятся женщинам

В спортивном питании для женщин наиболее важный элемент – сывороточный протеин. Он является источником белка для мышц и применяется в качестве диетического питания. Протеин представляет дополнительную основу для мышц и содействует

сжиганию жира, улучшая обмен веществ.

Самые востребованные в спортивном питании добавки у прекрасной половины человечества – это жиросжигатели. Они уменьшают массу тела за счет снижения жировых отложений, способствуют улучшению обмена веществ и подавлению аппетита.

Для женщин также будет полезным применение витамино-минеральных комплексов со особым оптимизированным составом, разработанным для спортсменов. Витамины помогают в укреплении иммунитета и принимают участие в процессах, протекающих в мышечных клетках, связках и суставах.

Представительницам прекрасного пола необходимо запомнить, что в спорте питание является неотъемлемой частью. Правильное совмещение спортивного и обычного питания обеспечит похудение в короткие сроки, сформирует рельефное красивое тело и способствует укреплению здоровья.