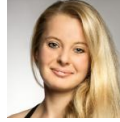




magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 24. 4. 2023 | Mgr. Alena Vídeňská

Spalovač tuku - zbytečná věc nebo skvělý pomocník při hubnutí? Bez pohybu zázrak nečekejte

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Spalovac-tuku---zbytecna-vec-nebo-skvely-pomocnik-pri-hubnuti-Bez-pohybu-zazrak-necekejte__s10010x20548.html

Chcete ještě do léta zhubnout a hledáte způsob, jak nejrychleji? Zkoušeli jste již nějaké zázračné pilulky, nebo se na ně teprve chystáte? A co takhle spalovač tuku? Už samotný název je lákavý, nemyslíte? Věříte, že díky němu zhubnete přebytečná kila? Jsou spalovače tuků efektivní nebo to jsou jen vyhozené

peníze? Pojdme se podívat, jak to s nimi ve skutečnosti je.



Co je takový spalovač tuku vlastně zač?

Jedná se o potravinový doplněk, který prý má urychlit spalování tukových zásob a zajistit tak úbytek vaší hmotnosti. Hlavními funkcemi spalovače tuků by mělo být zrychlení metabolismu a snížení množství tělesného tuku.

Co skutečně tento doplněk stravy umí?



- povzbudit organismus před sportovním výkonem
- využít tělesný tuk jako palivo pro daný výkon
- zvýšit termogenezi a zajistit vyšší pocení
- snížit chuť k jídlu

Díky tomu, že vás spalovač „nakopne“, budete mít více energie pro daný

výkon, a tím bude daná aktivita více intenzivnější. Z čehož vyplývá, že byste měli logicky spálit více kalorií.

S čím vám spalovač tuku ale nepomůže?

- zhubnout a spálit kalorie, pokud nebudete mít žádnou sportovní aktivitu

Co spalovače tuků obsahují?

- **Kofein** – nabudí organismus, funguje tedy jako stimulant, oddaluje únavu a zlepšuje využívání tukových zásob jakožto paliva pro danou aktivitu.
- **Synefrin** – dokáže zrychlit metabolismus a štěpení tuků. Jedná se o sloučeninu, která se objevuje v citrusových plodech.
- **Extrakt ze zeleného čaje** – díky chemickým procesům, které v těle probíhají, podporuje odbourávání tuků.
- **L-karnitin** – žádná jiná látka není spojovaná se schopností spalovat tělesný tuk, jako právě L-karnitin. Jeho hlavní funkcí je transport tuků do buněk, kde je tuk spálen za vzniku energie (tj. při pohybové aktivitě).
- Další látky, které spalovače mohou obsahovat jsou: černý pepř, kapsaicin, bromelain, chrom, extrakt ze zelené kávy, tyrosin a vitamíny.

Jaký je vliv spalovače tuku na naše zdraví?

Obecně zde platí, že lidé s vysokým tlakem, špatnou snášenlivostí kofeinu nebo problémy se srdcem by se měli mít před používáním obzvláště na pozoru. Pokud si nejste jistí, zda je obsažená látka pro vás nebezpečná, tak doporučuji navštívit svého lékaře a s ním se poradit, zda doplněk stravy užívat, či nikoliv.

Odpověď je zde tedy nejednoznačná, u každého z nás spalovač tuku funguje trochu jinak. Každopádně pokud nemáte žádný zdravotní problém, pak hodně **záleží nejenom na správném dávkování spalovače, ale i na jídelníčku, cvičení a na dostatečně [kvalitním spánku](#)**. To vše určuje správnost fungování metabolismu při používání spalovače tuku.

Kdy si vzít spalovač tuků?

Ideální doba podání spalovače tuků je cca 30-60 minut před tréninkem. Na každého jedince však působí tyto doplňky stravy jinak, tudíž je důležité si danou věc vyzkoušet a najít si postup, který vám vyhovuje. Vždy je ale důležité **držet se doporučeným dávkováním** konkrétního výrobce.



Jak si vybrat?

Obecně se dá říci, že spalovače tuků fungují jako **stimulanty, které vás před daným výkonem nabudí**. Jak už bylo řečeno výše, díky tomu máte více energie a spálíte tak více kalorií při dané pohybové aktivitě. **Spalovač by měl obsahovat [kofein](#), synefrin a extrakt ze zeleného čaje**. Tyto látky spolu totiž skvěle synergicky fungují.

U výběru ale vždy myslete na to, že základem hubnutí je správně nastavený

kalorický deficit s vhodně zvolenou stravou a cíleným pohybem. Spalovač tuku **nefunguje jako zázračná „pilulka na hubnutí“** bez toho, aniž byste pro to vy sami něco udělali. Je ale skvělou pomůckou k tomu, jak spálit více kalorií.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: vlastní praxe; Gymbeam.cz; Aktin.cz

[doplňky stravy](#) [dostatek pohybu](#) [efektivní hubnutí](#) [jak spálit kalorie](#) [jak zhubnout](#) [kalorický deficit](#) [kofein](#) [nedostatek pohybu](#) [pravidelný pohyb](#) [spalovač tuku](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz