

## Tabletki Odchudzające – Czy są Bezpieczne, Czy Działają?

---

Coraz więcej ludzi sięga po tabletki odchudzające, czy one działają i są bezpieczne dla zdrowia?

Już na wstępie mogę powiedzieć tobie, że tabletki na odchudzanie działają. Ale to nie jest jakaś magiczna pigułka na stratę wagi, która sprawia, że z twoim ciałem dzieją się cuda. Chociaż co prawda da się trochę schudnąć, bez ćwiczeń i diety. Ale i tak zawsze lepiej mieć za pasem plan treningowy i odpowiednio się odżywiać. Wzmocni to zdecydowanie efekt odchudzania.

Często mówi się, że tabletki odchudzające powstrzymują efekt jo-jo. Może i go powstrzymują, ale tylko tymczasowo (przyśpieszając twój metabolizm, nawet jakiś czas po kuracji). Nie ma takiego preparatu, który powstrzyma efekt jo-jo na zawsze. W końcu to zależy od ciebie, czy wrócisz do swoich starych nawyków żywieniowych, czy nie.

Na rynku są różne rodzaje tabletek i każde z nich działają w trochę inny sposób. Najpierw przestrzegę cię przed tymi, których nie należy kupować, bo zaryzykujesz utratę zdrowia. Są to Adipex, Lindaxa, Xenical, Meixitang i Lida. Są one zabronione w Polsce, ale w Internecie można napotkać wiele ofert tych preparatów. Mają one fatalne skutki uboczne i moim zdaniem trzeba się ich wystrzegać jak ognia.

Popularne są specyfiki, które zawierają efedrynę. Nie należą one do najbezpieczniejszych – powinny przyjmować je osoby, tylko dorosłe i w odpowiednich dawkach.

Z innych chemicznych środków, których nie polecam to fat-burnery, czyli „spalacze tłuszczu”, zawierają dużo sztucznych substancji, które poprzez wspólne działanie zamieniają tłuszcz w energię, czyli paliwo dla ciała. Oczywiście s, też preparaty, które też wykazują takie działanie, tylko że w naturalny sposób.

Inne suplementy hamują łaknienie, które zmniejszają twój apetyt, upraszczając tobie mniejsze spożycie kalorii w ciągu dnia. Najczęściej nie mają one efektów ubocznych.

Są, też termogeniki, które działają poprzez zwiększenia ciepła przez twój organizm, wykorzystując w tym procesie zapas tłuszczu. Niektóre z produktów powodują ten efekt, poprzez naturalne i bezpieczne dla ciebie składniki inne nie.

W sumie, są tylko dwie metody na odchudzanie, czyli zmniejszenie tkanki tłuszczowej w organizmie. Które są wykorzystywane przez wszystkie rodzaje tabletek, czasami łącznie, czasami oddzielnie.

- 1) Ograniczenie jedzenia – hamowanie twojego uczucia głodu.
- 2) Zwiększenia użycia energii – czyli użycie w tym procesie twojego tłuszczu, jako tej energii. A więc jego spalenie.

Jeśli jesteś taki jak ja, to będziesz z pewnością szukać tabletek odchudzających łączących powyższe dwie cechy i takich, które są naturalne i bezpieczne dla zdrowia, bez skutków ubocznych.

\*\*\*\*

Więcej informacji na temat naturalnych i bezpiecznych tabletek odchudzających znajdziesz na stronie:

<http://therma.impossible.pl>

---

Autor: masteryoung

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)