

Один из самых популярных и распространенных видов спортивного питания – жиросжигатели. Люди, начинающие тренироваться ради снижения веса или решившие улучшить прорисовку мускулатуры, часто покупают вспомогательные средства, чтобы ускорить результат. И самыми популярными среди всех жиросжигающих препаратов являются [термогеники](#).

Данный подвид признан наиболее мощным среди аналогичных продуктов, поскольку комплексное воздействие на разные системы организма обеспечивает значительно ускоренный прогресс в избавлении от лишних жировых отложений. Активные вещества в составе стимулируют эти процессы с разных сторон и помогают добиться нормальной массы тела и спортивной подтянутой фигуры. Конечно, прием термогеников – только дополняющее средство к регулярным целенаправленным тренировкам и правильному сбалансированному рациону питания с пониженной калорийностью.

Итак, первая характеристика этой подкатегории жиросжигателей кроется в самом названии, что означает «выработка тепла». Термогенные препараты сильно «разгоняют» обмен веществ, вследствие чего увеличивается расход калорий с выработкой тепла, как результат, температура тела несколько повышается. По сути, название термогеников происходит от второстепенного, а не основного, эффекта.

Во время физической нагрузки организм может брать энергию для выполнения упражнений из жировых отложений, чего и нужно добиться при тренировках на жиросжигание. Необходимо стимулировать процесс липолиза – расщепления жиров и выброс жирных кислот в кровь, которые потом задействуются при преимущественно аэробных нагрузках. Этим и занимаются термогеники.

Дополнительно компоненты нередко производят стимулирующий эффект на ЦНС, усиливается выработка гормонов адреналина и норадреналина. В результате:

- увеличивается производительность и выносливость на тренировке;
- сокращается время отдыха между подходами;
- повышается ментальная концентрация на выполнении упражнения;
- возрастает эффективность тренинга в целом.

Во многих термогениках в основе лежат эфедрин и кофеин, есть и аналоги первого, поскольку эфедрин запрещен во многих странах. К веществам с термогенным воздействием относится и фенилпропаноламин. Также подобные препараты обогащают дополнительными компонентами, способствующими жиросжиганию. Так, нередко в состав входят подавители голода, блокаторы жиров и углеводов, высокоэффективный L-карнитин. Именно благодаря комплексному действию термогеников, они считаются наиболее мощными.

Один минус этих жиросжигателей – довольно большое количество противопоказаний и возможных побочных эффектов. Так, добавка противопоказана людям с нарушениями работы сердечно-сосудистой и нервной системы, заболеваниями щитовидной железы. Покупать термогеники стоит после консультации с врачом, а употреблять в строгости с рекомендациями производителя.

## Как принимать

Есть некоторые нюансы использования термогенных жиросжигателей, чтобы они приносили максимальную эффективность. Во-первых, вводятся они постепенно, с отслеживанием реакции организма. Принимаются перед тренировкой, но не позднее, чем за 6 часов до сна, из-за стимулирующего влияния. К некоторым ингредиентам термогеника организм со временем адаптируется, то есть уже не воспринимаются предыдущие дозировки – эффект сильно снизится. Из-за этого нужно производить прием курсами: обычно две-три недели приема, одну-полторы недели отдыха. В этот период отдыха можно пользоваться другими, нетермогенными жиросжигающими добавками. Более подробная информация должна указываться на упаковке отдельного термогеника, на сайте производителя или в описании товара, если это интернет-магазин.

При выборе подобного дополнительного средства для похудения большое внимание следует обращать на состав. В нем должны быть указаны все компоненты с дозировками в процентном или количественном соотношении на порцию. Наличие фразы «запатентованная формула», где не указаны конкретные составляющие, выступает не в пользу продукта. Термогеники со скрытыми ингредиентами могут либо содержать балластные и бесполезные вещества, либо запрещенные и те, которые могут вызвать у пользователя индивидуальную негативную реакцию.