



2 Suplemen yang Tidak Pernah Dipakai oleh Pelatih Terbaik dalam Bodybuilding

Description

Cliff Wilson memilih untuk tidak mengonsumsi suplemen “detoks”. Sebagai pelatih binaraga terkemuka, Cliff Wilson menggunakan suplemen untuk membangun otot dan tetap dalam kondisi terbaik. Namun, ia menghindari suplemen dengan kandungan kafein tinggi dan yang mempromosikan klaim “detoks”. Wilson mengetahui cara untuk membawa seseorang ke dalam kondisi terbaik, sebagai seorang pelatih binaraga terkemuka, ia memberikan saran kepada klien tentang apa yang harus dilakukan dan dihindari saat bersiap untuk bersaing, sambil tetap memperhatikan kesehatan mereka.

Mengapa sebaiknya Anda menghindari suplemen “detoks” dan kafein tinggi?

Suplemen tidak akan ‘mendetoks’ tubuh Anda, menurut Wilson, mengatakan bahwa ia menghindari segala jenis suplemen ‘detoks’. Umumnya, tubuh Anda sudah melakukan tugas detoxifikasi sendiri, dengan asumsi Anda memberikan nutrisi yang tepat. Kebanyakan suplemen detoks adalah pencahar yang berkedok. Menurut ahli gizi terdaftar Rachael Harley, tubuh kita mampu membersihkan diri dengan menggunakan fungsi normal tubuh seperti bernapas, buang air kecil, dan fungsi hati. Suplemen detoks mengklaim untuk membersihkan tubuh adalah mitos karena organ dalam tubuh sudah secara alami mengeluarkan toksin. Ahli gizi terdaftar Abbey Sharp setuju dengan Wilson. Suplemen dengan kafein tinggi bisa memicu overtraining, yang dapat meningkatkan risiko cedera. Biasanya orang merasa buruk dan kemudian mengonsumsi suplemen pre-workout dengan dosis tinggi sehingga merasa lebih baik dan akhirnya berlatih dengan keras, padahal tubuh memberikan sinyal yang berbeda. Wilson tetap mengonsumsi sedikit kafein sebelum latihan karena berdasarkan penelitian telah terbukti meningkatkan kinerja, namun ia memastikan untuk mengikuti sinyal tubuh dan hanya mengonsumsi kafein dalam dosis yang wajar. Menurut FDA, dosis harian kafein yang sehat adalah 400 miligram, namun toleransi individu bervariasi. Luke Worthington, pelatih pribadi setuju dengan Wilson, dan mengatakan bahwa ia mencari cara untuk mengatur pola makan dengan benar ketimbang bergantung pada suplemen sebelum berolahraga.

Ringkasan

Cliff Wilson, seorang pelatih binaraga terkemuka, menggunakan suplemen untuk membangun otot dan tetap dalam kondisi terbaik. Namun, ia memilih untuk menghindari suplemen dengan kandungan kafein tinggi dan “detoks.” Apakah Anda juga menggunakan suplemen dan apakah Anda pernah mencoba suplemen dengan kandungan kafein tinggi atau “detoks” sebelumnya? Bagikan pendapat Anda di kolom komentar di bawah ini!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark