



## Suplemen Gym yang Benar-Benar Efektif dan yang Tidak Patut Dicoba

### Description

Menurut seorang ahli nutrisi olahraga, beberapa suplemen gym adalah “pemborosan waktu yang sangat”. Suplemen tersebut menjanjikan untuk meningkatkan energi, mempercepat pemulihan, dan membangun otot. Namun, ahli gizi olahraga mengatakan bahwa banyak dari suplemen ini yang berjanji untuk “membakar lemak” dan memberikan energi adalah mahal dan tidak perlu. Anda mungkin lebih baik tetap menggunakan protein shake sederhana atau pisang dan secangkir kopi sebagai suplemen selama latihan Anda. Rob Hobson, ahli gizi olahraga terdaftar dan penulis *Unprocess Your Life*, memberikan informasi tentang suplemen mana yang sepadan dengan uang Anda dan yang merupakan pemborosan waktu.

#### **\*\*Protein Powders\*\***

Salah satu suplemen gym paling populer adalah protein powder. Dikemas untuk membantu pertumbuhan otot, penurunan berat badan, dan meningkatkan kinerja fisik Anda, suplemen protein dapat menjadi cara yang nyaman untuk mendapatkan nutrisi tambahan saat berolahraga. Tersedia dalam bentuk whey, yang terbuat dari susu sapi, dan versi vegan, seperti pea protein. Menurut Hobson, meskipun Anda bisa mendapatkan banyak protein dari makanan seperti daging, telur, kacang, dan ikan, suplemen ini “berguna saat Anda kurang setelah latihan”.

#### **\*\*Creatine\*\***

Creatine adalah zat yang terdapat secara alami dalam sel otot, tapi juga ditambahkan ke suplemen gym. Creatine tidak hanya meningkatkan kinerja latihan tetapi juga dapat mengurangi keparahan cedera olahraga dan membantu atlet menahan beban latihan yang lebih berat. Seorang ahli menambahkan bahwa suplemen semacam itu lebih ditujukan untuk olahraga kekuatan dan kekuatan, tapi para peneliti juga sedang melihat bagaimana creatine bisa meningkatkan kesehatan wanita.

### **\*\*Pre-Workouts\*\***

Suplemen sebelum latihan, yang sering dijual sebagai bubuk all-in-one, dibuat dengan glukosa dan kafein. Hobson mengatakan glukosa akan memberi Anda dorongan energi dan bahan bakar untuk latihan dan kafein akan meningkatkan kewaspadaan mental dan kinerja. Meskipun beberapasureplen pre-workout juga mengandung creatine dan beta alanine, yang merupakan asam aminoyang diproduksi dalam tubuh yang berperan dalam daya tahan otot dan latihan intensitas tinggi.

### **\*\*Suplemen Pembakar Lemak\*\***

Suplemen yang menjanjikan untuk “membakar lemak” adalah “pemborosan waktu yang sangat,” kata Hobson. Menurutnya, mengandalkan suplemen untuk membantu mengelola berat badan atau persentase lemak tubuh tidak akan mengajari Anda apa pun tentang pentingnya diet sehat. Suplemen yang diklaim dapat mempercepat metabolisme atau meningkatkan oksidasi lemak juga tidak didukung oleh penelitian ilmiah yang dapat dipercaya tentang bahan-bahan yang terkandung dalam suplemen tersebut.

### **\*\*Berapa Banyak Latihan yang Anda Butuhkan\*\***

Menurut NHS di Inggris, orang dewasa berusia 19 hingga 64 tahun seharusnya mencoba untuk aktif setiap hari. Mereka harus melakukan setidaknya 150 menit aktivitas aerobik sedang seperti bersepeda atau berjalan cepat setiap minggu, dan melakukan latihan kekuatan pada 2 hari atau lebih dalam seminggu yang melibatkan semua otot utama. Atau, mereka bisa melakukan 75 menit aktivitas aerobik yang intens seperti berlari setiap minggu, dan melakukan latihan kekuatan pada 2 hari atau lebih dalam seminggu yang melibatkan semua otot utama. Atau, mereka bisa melakukan campuran aktivitas aerobik sedang dan intens setiap minggu, dengan melakukan 2 kali lari selama 30 menit ditambah 30 menit berjalan cepat. Semua orang dewasa juga harus istirahat dari duduk dalam waktu yang lama dengan aktivitas ringan.

## **Ringkasan**

Seorang ahli nutrisi olahraga mengatakan bahwa beberapa suplemen gym adalah ‘sia-sia total’. Suplemen ini dijanjikan untuk meningkatkan energi, mempercepat pemulihan, dan membangun otot. Tapi apakah Anda tahu bahwa banyak suplemen ini yang mahal dan tidak perlu, menurut ahli nutrisi olahraga? Apa pendapat Anda tentang penggunaan suplemen gym? Apakah Anda lebih memilih protein shake atau pisang dan secangkir kopi sebagai suplemen latihan Anda? Bagikan pendapat Anda di kolom komentar!

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](#)