Сжигатели жира. Устойчивая потеря веса/жира достигается при помощи диеты или упражнений, а не таблеток.

Preworkout. Это предтренировочный комплекс для увеличения мышечной массы. Он может сделать вас нервным, повысить частоту сердечных сокращений и кровяное давление. В целом он также может быть опасным для организма.

Детокс-добавки. Для детоксикации организму не нужны добавки.

Коллагеновые добавки. Во время пищеварения коллаген расщепляется. Поэтому нет гарантий, что приём этих добавок улучшит состояние кожи, волос или суставов.

Аминокислоты с разветвлённой цепью, или BCAA. Они не нужны, если вы получаете достаточно белка из цельных продуктов или высококачественной белковой добавки.

Усилители тестостерона. В большинстве таких безрецептурных усилителей содержатся растительные ингредиенты с небольшими доказательствами эффективности. При низком уровне тестостерона лучше всего попробовать медикаментозное лечение.

Витамин С от простуды. Он нужен для здоровья, однако приём больших доз не защитит от простуды либо не сократит её продолжительность у большинства. Чтобы получить витамин С, ешьте достаточно овощей и фруктов.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены