



O perigo dos termogênicos!

Dr Geliandro Ribeiro
Nutricionista - CRN10 2288
Fale com: 47.98888-7752

INSTITUTO INTEGRAL

Seja dentro ou fora das academias, os termogênicos vem fazendo parte das estratégias de treino e dieta de alguns praticantes de atividade física. Mas será que trazem um benefício realmente significativo? A resposta é simples, na maioria das vezes NÃO! E quando trouxer, o risco X benefício não vale a pena.

Termogênicos a base de cafeína são os mais comuns e apesar de apresentarem poucos efeitos colaterais, trazem pouco ou nenhum resultado. Por outro lado, sabe-se que existem substâncias proibidas que são utilizadas com efeito termogênico.

Essas substâncias podem favorecer um resultado físico melhor, mas carregam junto um gama de efeitos colaterais indesejados e perigosos ao organismo, como aceleração do coração em repouso, dor de cabeça, irritabilidade, insônia, depressão, dentre outros.

Caro leitor, pense bem! Utilize suplementos apenas com a orientação de um nutricionista ou médico.

Dr Geliandro Ribeiro - Nutricionista
Nutricionista
CRN10 2288
Fale com: 47 98888-7752