



Na slici: Saša Stanković, Extreme Gym

ŠARENIM IZ ETIKETA

Whey protein, kreatin, beta alanin, leucin, anti-oksidanti, omega-3 masti, razni biljni ekstrakti, vitamini i minerali... Da, zaista ima puno korisnih dodataka ishrani koji nam pomažu da budemo zdravi, da izgradimo mišiće, da sagorimo mast, da poboljšamo sportske performanse... Ali nažalost, u oblasti sportskih suplemenata još više ima laži i obmana, tako vešto skrivenih iza šarenih etiketa i preteranih obećanja, da ogromna većina kupaca nema šanse da ih prepozna. Veoma često to mogu samo ljudi iz industrije suplemenata, koji iz prve ruke znaju trikove koje proizvođači suplemenata koriste. Ako se za nekoga može reći da je pravi insajder u ovoj oblasti, onda je to Chris Lockwood - pisao je za najuglednije bodi-bilding i fitnes časopise, formulisao linije proizvoda najpoznatijih svetskih firmi i bio menadžer u GNC-u, najvećem prodajnom lancu sportskih suplemenata u SAD. Takođe, on nije nikakav "ekspert na papiru", jer i sam ima staž uspešnog atleta i specijaliste za sportsku pripremu. Uz sve to, kao što ćete u ovom izvanrednom intervjuu videti, on nema dlake na jeziku. Ako ste uzimali Tribulus koji nije radio - sada ćete saznati zašto, zatim saznajte koliko su i za koga bitni karbo-proteinski napitci posle treninga, da li je uzimanje ZMA jedini način da unesete dovoljno cinka i magnezijuma, da li treba kupovati jeftine proizvode, i još puno toga... Obratite pažnju, ovako nešto do sada niste čitali.

Priredio: Milan Ristić • X-Fitness Photo: Predrag Vučković