**Egzersiz için kendini isteksiz, halsiz ve yorgun mu hissediyorsun?**

**Egzersize başlamanın belki de en zor yanı spor salonuna gidebilmek ya da eşofmanlarını giyip egzersize başlayabilmek. Bunları yapabildikten sonra gerisi kolay. Yoğun geçen bir günün sonunda ya da sabah uyandığında kendini halsiz hissediyor ve yorgunluktan dolayı sporu ertelemeyi düşünüyorsan bu öneriler tam sana göre…**

**1.Düzenli Beslen:** Spor yapan bir kişi normal bir kişiye göre daha fazla enerjiye ihtiyaç duyduğu için beslenmesine önem göstermelidir. Doğru antrenman  ile buluşan yeterli ve dengeli beslenme programı hedefe ulaşmada önemli olacaktır. Hedefin kilo vermek, vücut geliştirmek ya da kilo almak hangisi olursa olsun beslenmene önem vermelisin. Düzenli beslenme spor performansını da gün içerisindeki tempoda enerji seviyeni de yüksek tutacaktır.

**2.Stresi ve yoğun iş temponu başarıyla yönet:** Stres yaşam enerjimizi dahi alan en büyük faktörlerden biri. Strese olan toleransımızı yükseltmek ve stresle başa çıkabilmenin yollarını keşfetmemiz gerekiyor. İş temposunun yoğunluğu, sık seyahatler hatta mevsim değişikliklerinde adaptasyon süresinin uzaması da yaşam kalitemizi olumsuz etkileyip, fiziksel ve zihinsel performansımızın düşmesine neden olabiliyor. Enerji düşüklüğüne bağlı isteksizlik seni spordan uzaklaştırmamalı.

**3.Yaşamın her anında hareketi seç**: Hareketsiz yaşam tarzı veya egzersize uzun süre ara vermek. Her iki durum da metabolizma hızımızın yavaşlamasına sebep olmakta. Vücudumuzu neye alıştırırsak ona uyum sağlıyor. Hareketi hayatımızdan uzaklaştırdıysak, şimdi birden aktif olmayı istemek de bizi zorluyor. Egzersize başlangıçta kısa sürelerle tüm vücudu çalıştıracak programlarla başlayın. Ağırlık çalışılacak ise hafif kilolar ile başlayıp yavaş yavaş artırın. Vücudunuzu bu yeni düzene alıştırmaya çalışın. Gün içerisinde hareketi olabildiğince hayatınıza alın. Asansör yerine merdiveni tercih edin, öğle yemeği sonrası işyerinde kısa yürüyüşler yapın.

**4.Su Tüketmek İçin Susamayı Beklemeyin**: Yetişkin bir erkeğin vücudunun %60’ı sudur. Bu sebeple yeterince su tüketilmemesi ve vücuttaki su kaybı performans düşüklüğüne ve halsizliğe neden olmaktadır. Gün boyu su tüketimine önem verin. Egzersiz öncesi, esnası ve sonrasında yeterli sıvı tükettiğinizden de emin olun.

**5.Testesteron Seviyesi Önemli: Normalin** altında testosteronun belirtilerinden ereksiyon bozukluğu ve cinsel isteksizliğin yanı sıra yorgunluk ve kas güçsüzlüğü de yer alır. Vücudundaki testosteronun düşük olması enerji seviyende düşüklüğü sebep olabilir ve kendini halsiz hissedebilirsin. Spor performansın düşer. Egzersiz yapmayı zorlaştırır ve bu da hareketsizliğe neden olarak, beraberinde hormon seviyesinin daha düşüşünü getiren bir kısır döngüye yol açabilir. .

**6.Motivasyonunu Yükselt: Spor yaptığınız mekanın havalandırması, temizliği, spor ekipmanları, çalan müzik, ortamın sosyalliği, eğitmenin tavrı, size eşlik edecek bir partnerin olması gibi faktörler motivasyonu olumlu yönde etkiler. Bu etkenler sporda hoş vakit geçirmenize ve devamlılığın artması için en önemli unsurlar olacaktır.**

**7.Supplement Kullan: Enerji üretimine destek olup daha yüksek performansta uzun süreli egzersizlere olanak sağlatacak gıda takviyeleri kullanımı sana yardımcı olabilir.** Kalitesine ve etkinliğine güvenilen takviye kullanımları ile iskelet kaslarındaki enerji metabolizmasının etkilenerek yağ asidi oksidiyonunun artırıldığı, karbonhidrat yıkımını azaltılarak karbonhidrat depolarının korunmasına destek olduğu gözlenmektedir. Performans üzerinde etkileri arasında egzersiz sırasındaki maksimum oksijen kullanımının, maksimum kalp atım hızının, baskılanmış solunum hacminin, akciğer kapasitesinin ve görsel tepkime süresinin geliştiği görülmektedir. Düzenli kullanımla fiziksel ve zihinsel performansta artış ile halsizlik yorgunluk motivasyon düşüklüğünü yenebilir, anti stres etkileri ve adaptojenik özellikleri ile daha yüksek kalitede egzersiz hedefleyebilirsin. Eğer yeterli ve düzenli beslenemiyorsan, beslenmeyle alamadığın vitamin mineralleri bir multivitamin desteği ile alabilir, hem günlük enerjine hem de spor performansının artmasına yardımcı olabilirsin. Ginseng, kafein gibi destekler enerji verici özelliklerinin yanı sıra, uzun süreli ve dayanıklılık gerektiren aktiviteler için birebir olacaktır. Tribulus ve L-Arjinin ile testesteron seviyeni iyileştirmeye yardımcı olabilir, kaslara giden oksijen ve glukoz miktarının artırılması ile de hızlı kas gelişimi ile yüksek performansa ulaşabilirsin. Bu içeriklere sahip ürünleri spora gideceğin günler egzersiz öncesi ve sonrasında kullanabilirsin. Günlük enerji desteğin olması amaçlı da her gün sabah ve öğlen yemekler sonrası düzenli kullanım yapabilirsin.

Aşağıdaki kısım ana yazıdan ayrı tutulmalıdır.

Nutraxin Multivitamin & Mineral Kompleks: Erkeklere özel geliştirilmiş ürünün içeriğinde 13 vitamin 11 mineralin yanı sıra taurin, lutein, zencefil ve incir bulunmaktadır. Gıda takviyesi olarak günde 1-3 tablet kullanılabilir. Fiyat : 69 TL

Nutraxin Big Energy : Ürünün içeriğini Kafein, Panax ginseng (Kore Ginsengi),Zencefil ve Keçiboynuzu oluşturmaktadır. Gıda takviyesi olarak günde 1-3 tablet kullanıma uygundur. Fiyat: 59 TL

Ultra Men: Erkeklere özel geliştirilmiş 9 güçlü aktif içeriği. L-arjinin, Tribulus terrestris, Panax ginseng, Zencefil, Safran, Sahil çam kabuğu, Karanfil, Tarçın ve Kereviz. Günde 1-3 tablet gıda takviyesi olarak kullanımı önerilmektedir. Fiyat: 75 TL

 Sadece Eczanelerde

Detaylı Bilgi İçin: 0 216 643 00 06