

"El fonament per a obtindre resultats en el gimnàs i cuidar la teua salut a llarg termini es construïx sobre tres pilars: un entrenament ben planificat, una alimentació completa i equilibrada, i un descans adequat. Els suplementes són només un suport opcional i mai un substitut d'estos fonaments."

PRIMER, ALIMENTACIÓ

Invertix el teu temps i recursos a aprendre a menjar bé. Una dieta basada en aliments reals (proteïnes magres, carbohidrats complexos, greixos saludables, fruites i verdures) és la millor "suplementació".

CONSULTA SEMPRE AMB PROFESSIONALS

Abans de prendre qualsevol suplement:

- o Parla amb el teu metge d'Atenció Primària: Pot valorar el teu estat de salut general, sol·licitar anàlisi (com el de Vitamina D) i descartar contraindicacions.**
- o Acudix a un nutricionista-dietista col·legiat: És el professional qualificat per a avaluar la teua dieta, calcular les teues necessitats reals i recomanar-te, si és necessari, un suplement específic, en una dosi adequada i d'una marca de confiança.**

COMPRA AMB SEGURETAT

Adquirix suplementes en farmàcies o establiments especialitzats de confiança on pugues rebre assessorament. Desconfia de productes que prometen resultats miraculosos, extremadament ràpids o que es venen a través de xarxes socials sense control sanitari.

DESMUNTA ELS MITES

Més quantitat no és millor. Un excés de proteïna no es convertix en més múscul, i un còctel de molts suplementes no accelera el procés. La paciència i la constància són les claus de l'èxit.