

## Jak fungují spalovače tuků ?

**Spalovače tuků** se stali hitem při hubnutí, jedná se o velmi rozmanitou skupinu látek. Na trhu jsou k dostání aminokyseliny, kofeiny, tauriny, vitamíny... Názory na jejich účinnost se rozcházejí. Nutné je říci, že působení aktivních látek je velmi individuální. Záleží na druhu vašeho pohybu, celkovém životním stylu a stravování. Spalovače se dají rozdělit do několika skupin dle obsahu účinné látky. Některé fungují jen za určitých podmínek (především za předpokladu, že cvičíte). K redukci tělesné hmotnosti je třeba především upravit váš jídelníček, velmi často i denní harmonogram a zejména přidat na jakýchkoli pohybových aktivitách. Nemusí to být velké sportovní výkony, ale 20 – 30 minut denně pravidelné pohybové aktivity (delší chůze, jízda na kole, přespolní běh s chůzí, jogging, plavání, aqua-aerobik) výrazně posílí váš organismus a spalovače tuků napomohou úbytku tukové tkáně.

### L-Carnitin

Nejznámější spalovač tuku. L-Carnitin je látka tělu vlastní, která se podílí na transportu mastných kyselin do mitochondrií (energetické centrum buňky), kde se poté tyto tuky spálí. Jeho přirozeným zdrojem je červené maso. Carnitin se nachází ve svazech a muži ho mají více než ženy. Carnitin existuje ve dvou formách L a D. Pouze forma L (levotočivá) je využitelná. Samotné užívání L-Carnitinu bez pohybu nepomůže, je nutné cvičit, a to minimálně jednu hodinu bez přestávky. L-Carnitin pouze urychlí spalování tuků a cvičení s tímto doplňkem se tak stává účinnějším. Užívá se půl hodiny před fyzickým výkonem.

### Kyselina hydroxycitronová (HCA)

Napomáhá redukovat tvorbu tukových zásob z energie přijaté stravou. Zároveň podporuje stabilizaci hladiny krevního cukru, čímž omezuje chuť k jídlu. Tato kyselina má za úkol blokovat přeměnu jednoduchých cukrů na tuky. Zlepšuje kvalitu svalů a ty pak přednostně používají jako zdroj energie tuky před sacharidy.

HCA se používá i pro urychlení regenerace po výkonu a k rychlejší obnově glykogenu v játrech a svazech. Kyselina hydroxycitronová je ale bez fyzické zátěže prakticky neúčinná.

### Lecitin

Podílí se na přeměně tuků. Vědecké výzkumy prokázaly, že extrakty s obsahem lecitinu podporují redukci podkožního tuku. Vyskytuje se v rostlinných semenech a vaječném žloutku, který ale obsahuje i cholesterol, proto je výhodnější užívat lecitin ve formě doplňku stravy.