

РУСАДА ПРОТИВ БАД

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ, БИОЛОГИЧЕСКИЕ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ (БАД)

1. ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТСМЕНАМИ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК МОЖЕТ ПРИВЕСТИ:

- К НЕБЛАГОПРИЯТНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ АНАЛИЗА ДОПИНГ-ПРОБЫ

- К НЕГАТИВНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Также производитель может не всегда указать полную/достоверную информацию о составе своего продукта. Таким образом, порой становится очень трудно понять, содержит ли тот или иной БАД запрещенные вещества.





2. Будьте внимательны к заявлениям, что БАД прошел различные исследования, которые якобы доказывают эффективность добавки. Такого рода «научные исследования» могут носить заказной характер, плохо проводиться, и выданные по ним заключения могут не иметь научное обоснование.

3. Не верьте рекламе, которая обещает быстрый и безопасный способ улучшить свои спортивные показатели.



4. Если же вы все-таки решили начать прием БАД, то перед его употреблением, а еще лучше – перед его приобретением, убедитесь в том, что добавка не содержит никаких запрещенных веществ. Избегайте пищевых добавок, которые содержат запрещенные вещества. Внимательно прочитайте состав добавки, которую вы хотите приобрести или принять.

5. Еще раз: вы должны понимать, что производитель не всегда указывает полную/достоверную информацию о составе своего продукта. Например: сибутрамин является запрещенным стимулятором, содержится в некоторых БАД, предназначенных для снижения веса. Так же у одного и того же запрещенного вещества могут быть разные названия, например, 1,3 диметиламинамин – он же: метилгексанаминамин, 2-амино-4-метилгексан, геранаминамин, герань, экстракт корня герани, гераниевое масло, гераниум, ДМАА и т.д.

6. Некоторые добавки, предназначенные для увеличения энергии, объемов и силы мышц, для потери веса и усиления либидо, могут содержать различные стимуляторы, гормоны, анаболические агенты и др. Обратите ваше внимание, на присутствие в составе некоторых БАД компонента с большим количеством цифр или фразу, например, «уникальная запатентованная матрица» или «запатентованная смесь» - знайте, что под этим могут быть скрыты стероиды, стимуляторы или другие запрещенные вещества.



7. Энергетические добавки или, так называемые, «предтрены» или «предтренировочные комплексы» часто содержат запрещенные стимуляторы. Например, ранее упомянутый метилгексанами́н.

8. Всегда помните: спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

ИСХОДЯ ИЗ ВСЕГО ВЫШЕСКАЗАННОГО:

РУСАДА НЕ ДАЕТ НИКАКИХ КОНСУЛЬТАЦИЙ ПО ПОВОДУ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК И НЕ РЕКОМЕНДУЕТ СПОРТСМЕНАМ ИХ ПРИМЕНЕНИЕ.