



## Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel

In der Hauptstromwelt, in der wir heute leben, gibt es eine Menge Informationen, die unser Leben täglich überschwemmen. Nicht alle bereitgestellten Informationen sind legitim, insbesondere wenn es um Vertrieb und Marketing geht. Die Gesundheits- und Fitnessbranche ist von diesem Hype nicht ausgenommen. Gleiches gilt für die Definition, was Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel sind und was nicht. Bei der Entscheidung, welche Nahrungsergänzungsmittel Sie verwenden sollten, sollten Sie sich bereits für Ihre Ernährungsziele entschieden haben. Ergänzungen sind zwar sehr hilfreich, stehen aber an letzter Stelle auf der Liste. Kurz gesagt lautet die Liste wie folgt: Entscheiden Sie Ihre Fitnessziele und was Sie in &hellip;



In der Hauptstromwelt, in der wir heute leben, gibt es eine Menge Informationen, die unser Leben täglich überschwemmen. Nicht alle bereitgestellten Informationen sind legitim,

insbesondere wenn es um Vertrieb und Marketing geht. Die Gesundheits- und Fitnessbranche ist von diesem Hype nicht ausgenommen. Gleiches gilt für die Definition, was Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel sind und was nicht.

Bei der Entscheidung, welche Nahrungsergänzungsmittel Sie verwenden sollten, sollten Sie sich bereits für Ihre Ernährungsziele entschieden haben. Ergänzungen sind zwar sehr hilfreich, stehen aber an letzter Stelle auf der Liste. Kurz gesagt lautet die Liste wie folgt:

1. Entscheiden Sie Ihre Fitnessziele und was Sie in den nächsten sechs Monaten wollen.
2. Passen Sie Ihre Ernährung an die Bedürfnisse Ihrer Fitnessziele an
3. Entwerfen oder beauftragen Sie jemanden, der ein auf Sie zugeschnittenes Training erstellt.
4. Setzen Sie sich für Ihre Ziele ein und setzen Sie sie mit Spannung um!
5. Wählen Sie sorgfältig hochwertige (gesunde) Nahrungsergänzungsmittel aus, die Ihre Bemühungen unterstützen.

Definieren wir nun die Ernährung in Bezug auf Nahrungsergänzungsmittel.

### **Nahrungsergänzungsmittel sind ernährungsabhängig**

Denken Sie eine Minute über die Begriffe „Ernährung“ und „Nahrungsergänzungsmittel“ nach. Jeder Arzt wird bezeugen,

dass Ernährung der Schlüssel ist. Es ist die Basis für Energie und die Aufrechterhaltung eines gesunden Lebensstils. Das erste, was Sie entwerfen müssen, ist Ihre Nahrungsaufnahme.

Ergänzungen sind genau das; Ergänzungen oder Ergänzung. Nahrungsergänzungsmittel tragen zu dem bei, was Sie bereits als gesunde Lebensweise tun. Sie füllen die Lücken, wenn Sie betrügen oder nicht so gut essen, wie Sie sollten. Sie sollten niemals die Ernährung ersetzen. Wenn Sie Ihre Ernährung durch eine Ergänzung ersetzen, nehmen Sie Ihrem Körper etwas weg, wenn Sie es nicht sollten.

Wenn Sie das nächste Mal in einem Geschäft oder online sind, werfen Sie einen Blick auf die Arten von Nahrungsergänzungsmitteln, die Unternehmen verkaufen, und Sie finden ein Etikett mit der Aufschrift „Supplement Facts“ oder ähnlichem. Die Inhaltsstoffe des Produkts haben Standards, die als Tageswerte bezeichnet werden. Diese Vitamine, Mineralien und Nährstoffe haben Tageswerte oder empfohlene Tagesdosierungen. Nährstoffe sind „eine Substanz, die Nahrung liefert, die für das Wachstum und die tägliche Pflege unerlässlich ist.“ Die Ernährung macht das Gleiche. Wenn wir keine richtige Ernährung und keine angemessene Nahrungsergänzung haben, können wir daher keinen gesunden Lebensstil unterstützen, geschweige denn ein sportliches Regime.

Aus diesem Grund wirken einige Nahrungsergänzungsmittel (wenn man bedenkt, dass sie von hoher Qualität sind) nicht für Menschen. Sie können nicht erwarten, mit Nahrungsergänzungsmitteln allein zu laufen. Wenn Sie jedoch Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel in Einklang bringen, werden Sie Ihren Körper ausbalancieren. Sie werden die gewünschten Ergebnisse sehen und die Wirksamkeit der Ergänzung erfahren.

Als Faustregel gilt: Wenn Sie sich um Ihren Körper kümmern, kümmert sich Ihr Körper um Sie.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**