**Аминокислоты в таблетках.**  
Однажды вы приняли для себя решение, наконец, начать вести здоровый образ жизни. Такое решение влечёт за собой большое количество изменений в жизни. С началом походов в тренажёрный зал, вы почувствуете прилив сил, начнёте замечать, как улучшается ваш внешний вид. То есть, получать ожидаемый результат.  
Но добиться его не так просто, как может показаться. Для этого нужно провести ряд серьёзных изменений в вашей жизни.  
Перемены затрагивают практически все сферы вашей жизни. Например, придётся сменить свой график, чтобы успевать ходить в тренажёрный зал хотя бы несколько раз в неделю. Все понимают, что только регулярные тренировки помогают добиться хороших результатов. Совсем иначе дело обстоит с режимом питания. Его тоже нужно менять. Если с первым аспектом справиться проще, то второй требует массы усилий над собой. Не так просто отказаться от любимых тортиков и пирожных и начать кушать всё только здоровое и полезное, чтобы наконец сжечь лишний жир и нарастить мышечную массу.  
Походы в тренажёрный зал требуют увеличить количество белка в еде. Как поступить в этом случае? Конечно, нужна консультация вашего тренера и диетолога. Они составят для вас приблизительное суточное меню. Это очень облегчит вам задачу - не придётся самостоятельно ломать голову что и сколько калорий содержит и кушать каждый раз с калькулятором. Кроме того, любой из них скажет, что современная пища бедна белком и придётся принимать специальные добавки в таблетках - аминокислоты. Какие именно, так же подскажет специалист. Каждый раз вид и дозировку подбирают индивидуально, в зависимости от вашего веса, физического состояния, частоты и интенсивности физических нагрузок. Все аминокислоты выполняют столько полезного для наших организмов, что обходиться без них невозможно.  
В настоящее время, в области спортивного питания существует множество производителей. Убедитесь, что те аминокислоты в таблетках, которые порекомендовали вам принимать, действительно заслуживают доверия. Суточную дозу нужно очень точно соблюдать - не превышать и не уменьшать. Многие ошибочно думают, что если съедать побольше аминокислот, то и результат можно будет получить быстрее. Это не правда. Правда в том, что превышением дозы вы можете нанести серьёзный вред своему здоровью. Вторая ошибка - экономить на аминокислотах. Тогда результата придётся ждать долго, а организм будет истощаться из-за нагрузок и недостатка белкового питания.