

## Ventajas de una dieta basada en aminoácidos

**Hay muchas formas de perder algunos kilos que nos sobren: dietas, consejos, trucos, etc. Pero no por ello debemos descuidar nuestra salud en el proceso. Además, los músculos nuestros músculos pueden sufrir las consecuencias de los hábitos que elijamos seguir. Gracias a tiendas online especializadas como Fitness Store podemos encontrar información sobre los productos necesarios para seguir una dieta de este estilo y conocer las experiencias de otros usuarios.**

Para mantener el nivel muscular y ganar en firmeza tenemos la famosa dieta de los aminoácidos. Según algunas investigaciones recientes hay una relación entre los aminoácidos y una pérdida de peso rápida. Esto se debe a que las proteínas degradan la grasa de nuestro cuerpo y la sustituyen. Así, podemos ganar masa muscular perdiendo peso.

Nuestro cuerpo solo puede asimilar una cantidad determinada de proteínas a partir de los alimentos que tomamos. Por este motivo es adecuado complementar nuestra dieta con proteínas adicionales, es decir: hay que comprar aminoácidos.

Un ejemplo simple puede aclarar este asunto. Cada día podemos comer una cantidad determinada de carne, en caso de comer más nuestro equilibrio alimentario quedaría descompensado. Aquí es donde intervienen los aminoácidos extra que añadimos a la dieta.

Fáciles de ingerir, pensados para esta misión, estas proteínas son complementos adecuados de una dieta basada en aminoácidos.

Como beneficio adicional conseguiremos más elasticidad en la piel, tanto facial como corporal, menos flacidez y más rendimiento físico e intelectual. La duración de la dieta varía dependiendo de la persona, suele situarse en torno a un mes.

Para empezar una dieta basada en proteínas necesitaremos los productos necesarios: comprimidos, aminoácidos, etc. Este tipo de productos los podemos encontrar en la tienda online Fitness Store.

Más información:

Comprar aminoácidos, aminoácidos y aminoácidos esenciales:  
<http://www.fitness-store.es/aminoacidos.asp>

---