**Wybór top5 najlepszych suplementów dla kobiet**

**Prezentujemy wybór top5 najlepszych suplementów dla sportowców, które polecamy zwłaszcza aktywnym fizycznie kobietom. Wybraliśmy 5 najlepszych odżywek, specjalnie z myślą o kobietach, które pomogą w osiąganiu celów treningowych.**

Wiosna to czas rozkwitu - po okresie szarej i burej zimy w końcu chce nam się wychodzić na dwór. Nic dziwnego że wiele kobiet czeka do wiosny ze swoimi postanowieniami "wzięcia się za siebie". Dzisiejszy wpis adresujemy właśnie do takich osób.

Wiosna to nie tylko więcej zieleni i ładne okoliczności przyrody. To również wyższe dobowe temperatury powietrza oraz więcej słońca. Oba te czynniki sprzyjają ruchowi na świeżym powietrzu. Można w końcu wyjść ze sztucznie oświetlonych sal w klubach fitness i cieszyć się bieganiem czy innymi aktywnościami fizycznymi na świeżym powietrzu.

Ładna pogoda przypomina nam również, że niedługo nastanie lato. Lato to czas plażowania, a sylwetka po zimowym letargu zazwyczaj nie jest idealna. To ostatnie chwile aby zredukować nadmiary tłuszczu w newralgicznych miejscach, aby nasza sylwetka na plaży prezentowała się idealnie.

Wybraliśmy 5 najlepszych suplementów, specjalnie z myślą o kobietach, które pomogą w osiąganiu celów:

[KFD Omega 3+](https://sklep.kfd.pl/kfd-omega-3-90-kaps-najmocniejsza-p-4129.html) jest źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych wyodrębnionych z ryb. Zdrowe tłuszcze są niezwykle ważnym składnikiem diety, zwłaszcza dla zachowania odpowiedniej gospodarki hormonalnej organizmu kobiety. W skład preparatu wchodzą: DHA (kwas dokozaheksaenowy) i EPA (kwas eikozapentaenowy). Niezależne badania naukowe z całego świata zgodnie donoszą, że EPA i DHA wpływają na poprawę funkcjonowania mózgu, serca oraz wzroku. Ponadto pomagają zachować właściwe ciśnienie krwi oraz prawidłowy poziom cholesterolu. Jest to jeden z najlepszych suplementów diety, o bardzo mocnym składzie i wysokiej efektywności.

[KFD Premium Collagen Plus](https://sklep.kfd.pl/kfd-premium-collagen-plus-400-g-lepszy-niz-flexit-kolagen-msm-wit-d3-wit-c-boswellia-serrata-p-5079.html) - wysokiej jakości produkt, przede wszystkim przeciwdziałający chorobom stawów oraz łagodzący stany zapalne. Pomaga zregenerować chrząstkę stawową oraz poprawić stan włosów i skóry, co jest bardzo istotne dla większości kobiet. Zawiera MSM, ekstrakt z kory kadzidłowca, dużą ilość witaminy C oraz D3, które świetnie działają na regenerację stawów i ścięgien, przeciwbólowo oraz przeciwzapalnie. Choć jest to suplement diety stosowany przede wszystkim przez osoby bardzo aktywne fizyczny, zwłaszcza biegające, jednak poleca się jego stosowanie również profilaktycznie.

[KFD Vitamin D3+K2 MK-7](https://sklep.kfd.pl/kfd-vitamin-d3k2-mk-7-z-natto-100-tabletek-p-4867.html) - stosowanie odżywki witaminowej zmniejsza ryzyko wystąpienia osteoporozy w podeszłym wieku. Witamina D i K wpływają również na poprawę funkcjonowania stawów oraz ich mobilności. Preparat zmniejsza również ryzyko zachorowania na nowotwory oraz cukrzycę, jak również choroby serca. Połączenie witamin D oraz K2 MK-7 jest bardzo skuteczne, gdyż obie te witaminy wzajemnie wpływają na zwiększenie ich przyswajalności przez organizm. W produkcie marki KFD witamina K jest w pełni naturalnego pochodzenia, z *natto*.

[Olej kokosowy](https://sklep.kfd.pl/kfd-olej-kokosowy-nierafinowany-900-ml-p-5524.html) - wysokiej jakości olej tłoczony na zimno. Jest doskonałym źródłem tłuszczy w diecie, głównie za sprawą występujących w nim nasyconych kwasów tłuszczowych. Liczne badania dowiodły, że olej kokosowy posiada właściwości bakteriobójcze, przeciwgrzybiczne oraz przeciwzapalne. Co ciekawe, usprawnia spalanie tkanki tłuszczowej, dzięki zwiększeniu wydatku energetycznego organizmu. Olej kokosowy jest ceniony przez kobiety również z racji jego innych zalet - pozytywnie wpływa na skórę, jest składnikiem wielu kosmetyków i maseczek na włosy, oraz posiada wiele innych zastosowań w codziennej pielęgnacji ciała.

[KFD Caffeine](https://sklep.kfd.pl/kfd-caffeine-100-tabs-kofeina-200-mg-w-1-tabletce-p-4726.html) - to czysta kofeina, która pobudza ośrodkowy układ nerwowy oraz ośrodki wegetatywne: oddechowy, naczynioruchowy i nerwu błędnego. Posiada również dobre działanie termogenne - przekształca kalorie w ciepło, podnosząc tym samym szybkość przemiany materii. Pobudza korę mózgową, zwiększa sprawność myślenia i przeciwdziała zmęczeniu. Kofeina wspomaga odchudzanie. Forma tabletek ma tę wyższość nad klasyczną kawą, że nie powoduje przebarwień i cieni na zębach. Kofeina wpływa również pozytywnie na kondycję włosów.

Odżywki wybrał dla Was Piotr Kałużny, ekspert ze [sklepu KFD.pl](https://sklep.kfd.pl)

[KFD Nutrition](http://nutrition.kfd.pl/) działa na polskim rynku już od 15 lat. Swoją działalność koncentruje głównie w sferze dostarczania profesjonalnych, wysokiej jakości suplementów dla sportowców ([kfd.nu](https://kfd.nu/pl/), [sklep.kfd.pl](https://sklep.kfd.pl/)). Działa jednak również na polu farmacji, jak również edukacji ([Akademia KFD](http://akademia.kfd.pl/)). Zapraszamy do skorzystania z usług firmy KFD.