



# L-Carnitine

طاقةك لحرق الدهون



## الوصف التفصيلي:

-L Carnitine هو مكمل غذائي يساعد الجسم على استخدام الدهون كمصدر للطاقة بدلاً من تخزينها. يُعد حمض الكارنيتين مادة طبيعية ينتجها الجسم لتسهيل نقل الأحماض الدهنية إلى داخل الخلايا لاستخدامها كوقود. يُستخدم على نطاق واسع بين الرياضيين وأولئك الذين يسعون لزيادة حرق الدهون وتحسين الأداء البدني.

## الفوائد الرئيسية:

- يعزز عملية الأيض وحرق الدهون المخزنة.
- يرفع مستويات الطاقة أثناء التمارين أو الأنشطة اليومية.
- يقلل من الشعور بالتعب ويحسن التركيز الذهني.
- يساهم في تسريع التعافي العضلي بعد التمارين.
- يدعم صحة القلب والأوعية الدموية عبر تحسين استخدام الأكسجين في الخلايا.

## **طريقة الاستخدام :**

يُتناول قبل التمرين بحوالي ٣ دقّيقَة أو صباحاً على معدة شبه فارغة حسب إرشادات المختص.

## **ينصح به:**

- للرياضيين وممارسي اللياقة البدنية.
- لمن يسعون لخسارة الدهون بطريقة صحية وآمنة.
- للأشخاص الذين يشعرون باختفاض في الطاقة أو ضعف في التحمل أثناء اليوم.

## **نصائح مهمة:**

- يجب دمجه مع نظام غذائي متوازن ونشاط بدني منتظم لتحقيق أفضل النتائج.
- لا يعتبر بديلاً عن الأكل أو النوم الجيد.