

5 idées reçues sur les brûleurs de graisse

1

Si je prends des brûles graisse, je peux manger tout et n'importe quoi sans prendre de poids.

C'est faux, les brûles graisse ne sont efficaces que s'ils sont associés à une alimentation saine. Ils permettent d'accentuer le travail effectué par le training et la diet.

2

Est-il possible de perdre du poids sans faire de sport si je prends des brûleurs de graisse ?

Les brûleurs de graisse permettent une augmentation de l'activité du métabolisme, ils seront donc d'autant plus efficaces en faisant du sport.

3

Les brûles graisse contiennent de la caféine.

Ca dépend. Les brûles graisse «thermogéniques» peuvent contenir de la caféine pour stimuler la dépense énergétique.

4

Les brûles graisse sont dangereux.

Les brûles graisse ne sont pas dangereux mais nous te conseillons de prendre des produits avec des ingrédients d'origine naturelle. Attention à bien respecter les doses, surtout pour ceux contenant de la caféine.

5

Les brûleurs de graisse sont-ils vraiment efficaces ?

Associée à un mode de vie sain, la prise de brûle graisse peut être un véritable allié pour la perte de poids car ils permettent l'augmentation de l'activité du métabolisme au repos comme à l'effort et de réduire l'absorption de calories.

TU VEUX EN SAVOIR PLUS ?

Écoute notre podcast «[Tout savoir sur les brûleurs de graisse](#) » par le coach Théo sur la chaîne [Keepcool Spotify](#) !