**Как уменьшить риски при приеме БАД**

Советы врача по спортивной медицине Кузнецовой Т.А:

* Принимайте их по рекомендации специалиста!
* Избегайте БАД, которые «увеличивают мышечную массу», «снижают вес», «повышают потенцию» или являются «энергетиками»!
* БАДы из этих групп наиболее часто содержат запрещенные ингредиенты
* Не приобретайте БАД, содержащие ингредиенты, названия которых заканчиваются на –ol, -diol или -stene, или вещества, наименования которых состоят из большого количества цифр!
* Такие окончания могут свидетельствовать о наличии в составе БАД стероидов, стимуляторов, пептидов и других запрещенных в спорте субстанций.
* Избегайте БАД, которые рекламируются как средства лечения и профилактики заболеваний!
* БАД не проходят необходимые клинические испытания, чтобы доказать эффективность при лечении или профилактике заболеваний.
* Избегайте БАД, в составе которых много ингредиентов или компоненты вам неизвестны!
* Чем больше ингредиентов, тем выше риск ошибок во время производственного процесса, а также негативных последствий для здоровья и карьеры.
* Остерегайтесь БАД, содержащие «секретные» ингредиенты или «патентованные смеси»!
* Помните о возможных рисках!
* Применение БАД может привести к нарушению антидопинговых правил или навредить здоровью. Не проверяйте эти риски на себе. Консультируйтесь со специалистом и принимайте БАД осознанно!

*Заведующий отделением по спортивной медицине Кузнецова Татьяна Анатольевна*