**Lecytyna - jaka najlepsza? Podpowiadamy!**

**Chcesz jeszcze lepiej zadbać o swoje codzienne samopoczucie? Pomocne mogą być w tym suplementy. Koniecznie sprawdź czym jest <strong>lecytyna, jaka najlepsza</strong> jest jej postać i jakie ma właściwości. Zapraszamy!**

**Lecytyna - jaka najlepsza?**

Dlaczego warto suplementować lecytynę i w jakiej postaci najlepiej ją przyjmować? Podpowiadamy!

**Czym jest i jakie właściwości ma lecytyna?**

Przed rozpoczęciem suplementacji, warto dowiedzieć się czym tak naprawdę jest wspomniana lecytyna. Jest to mieszanka kilku związków tłuszczowych, głównie fosfolipidów, np. glicerolu, choliny czy seryny. W jej składzie znajdziemy również węglowodany, czy trójglicerydy. Co ciekawe, znajduje się ona w praktycznie każdej komórce naszego organizmu. Na rynku dostępne są trzy jej rodzaje. Możemy kupić lecytynę słonecznikową, rzepakową, a także sojową. Zazwyczaj stosuje się je na poprawę pamięci, a także wzmocnienie koncentracji. Może być również pomocna w obniżaniu nadmiaru cholesterolu czy wsparciu układu nerwowego.

**Jaką lecytynę najlepiej wybrać?**

Chcesz rozpocząć suplementację, ale nie wiesz jaką lecytynę wybrać? Na początek najbezpieczniejszym wyborem będzie lecytyna z oleju rzepakowego. Każdego dnia warto przyjmować jej przynajmniej 2,5 grama. Suplement ten dostępny jest zazwyczaj w wygodnych kapsułkach i wiele firm oferuje lecytynę z dodatkiem witamin, np. tych z grupy B. Koniecznie zajrzyj do artykułu: **Lecytyna - jaka najlepsza**, na stronie <https://magazyn.ceneo.pl/artykuly/lecytyna-jaka-najlepsza>.