Препараты, обеспечивающие снижение избыточного веса в виде жировых тканей, необходимо принимать с осторожностью, так как при передозировке они могут являться причиной нарушения обмена веществ.

Чаще всего жиросжигатели применяют 2 раза в день – один раз утром не менее чем за 30 минут до приема пищи, и второй раз – за 20-30 минут до интенсивной тренировки. При этом стоит помнить, что наилучший эффект достигается, когда организм снабжен большим количеством кислорода, необходимым для обеспечения термических реакций окисления. Следовательно, жиросжигатели лучше всего принимать при проведении аэробных тренировок.

Кроме того, для снижения негативного эффекта на организм и предотвращения накопления избыточного количества активных компонентов в теле, прием препаратов для снижения массы жира осуществляют с использованием различных схем чередования – например, день через день, или два дня через день.

Как и во многих случаях при использовании спортивного питания, дозировка назначается индивидуально, однако необходимо помнить, что пределом снижения массы является 1 килограмм в неделю. Также уменьшение массы жировых клеток имеет свой предел – у женщин нормальное содержание жира составляет до 25% тела, у мужчин – до 15%. Снижение массы жиров ниже этого показателя неизбежно приводит к нарушениям обмена веществ и уменьшению энергетических резервов.