

# No dejes de lado el cardio

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 09:13 -

---



## No dejes de lado el cardio

Los ejercicios ligeros de cardio 4 veces a la semana ayudan a tu cuerpo a rellenar los depósitos de glucógeno gastados y sirven también para acelerar el metabolismo. No obstante, para evitar el sobreentrenamiento, nunca debes entrenar demasiado fuerte.

Entrena sólo cuando te

sientas lleno de energía

Existe un regla general que se debe seguir en los entrenamientos: limitate a entrenar exclusivamente cuando te sientas lleno de energía y con ganas. Así garantizas entrenamientos efectivos y de máxima intensidad. Un entrenamiento sin energía y ganas no tiene ningún efecto.

Usa suplementos

Aprovéchate de las ventajas que te ofrecen algunos suplementos, ya que te aportan sustancias naturales que son imprescindibles para un crecimiento muscular idóneo, e incluso previenen posibles carencias.