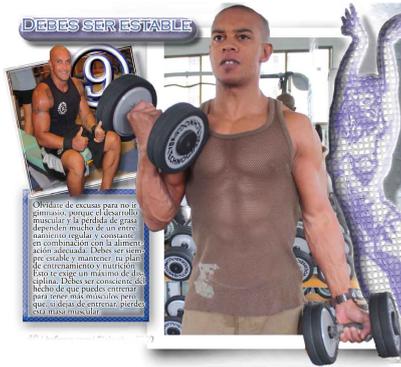


Los principios para desarrollar músculos 8. Debes ser estable

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 09 de Junio de 2013 19:47 -



8. Debes ser constante

Olvídate de excusas para no ir al gimnasio, porque el desarrollo muscular y la pérdida de grasa dependen en gran medida de un entrenamiento regular y constante en combinación con una alimentación adecuada. Debes mantener siempre tu plan de entrenamiento y nutrición, para lo cual necesitarás una gran dosis de disciplina. Date cuenta de que puedes entrenar para tener más músculos pero que, si dejas de entrenar, pierdes esta masa muscular.

?