Los principios para desarrollar músculos -2-Come como un oso.

Escrito por Carlos Barbon
Domingo, 09 de Junio de 2013 19:52 -

1. Come como un oso

Puedes entrenar lo mejor y lo más duro que puedas, pero desde el momento en el que dejes de alimentar adecuadamente tu cuerpo, nunca obtendrás la deseada masa muscular. Debes intentar siempre comer cada día entre 2 y 4 grs. de proteína y entre 12 y 16 grs. de carbohidratos por cada kilo que pese tu cuerpo. También debes limitar tu toma de grasa consumiendo grasas esenciales, como el omega 3 y 6, que se encuentran en el aceite de oliva, en el pescado, etc. La mejor manera de mantener el cuerpo bien nutrido es comiendo 6 veces al día. Con una nutrición adecuada optimizas los esfuerzos del entrenamiento, beneficiándote del máximo crecimiento de tus músculos.

?