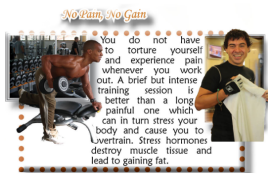


Sin sacrificio no hay gloria

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 10:35 -



Sin sacrificio no hay gloria

No debes sufrir y torturarte de entrenamiento en entrenamiento sobrepasando la frontera del dolor. Un entrenamiento ligero, pero efectivo e intenso, puede ser mejor que uno extremadamente duro, doloroso y largo. Porque en este caso estresamos demasiado a nuestro cuerpo, y ya sabemos que cualquier tipo de estrés aumenta la grasa corporal y nos hace perder músculo.