

## Puissance brocoli

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 18:58 - Mis à jour Dimanche, 09 Juin 2013 19:20

---



### Puissance brocoli

Ce légume doit être inclus dans votre alimentation, car elle augmente la production de testostérone tout en réduisant les influences négatives de l'oestrogène dans notre corps. Ceux-ci seraient, par exemple, les calories de magasin dans notre poignées d'amour et l'accumulation de liquide. Un peu de testostérone vient tout bien, parce qu'elle nous fait gagner plus de masse musculaire alors que dans le même temps brûler les graisses. La meilleure façon de manger du brocoli garder leurs précieux nutriments est en prenant une tasse quotidienne de brocoli cuit à la vapeur.

?