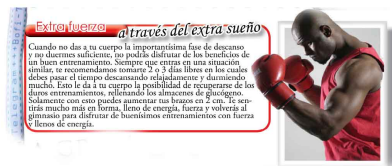


Extra Extra force à travers le rêve

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 18:59 - Mis à jour Dimanche, 09 Juin 2013 19:21



Dormir plus vous donnera plus de force

Si vous ne respectez pas la phase cruciale de repos de votre corps et que vous ne dormez pas assez, vous ne pouvez pas profiter des avantages d'une bonne séance d'entraînement. Si vous vous voyez cette situation, nous vous recommandons de prendre 2 ou 3 jours de repos pour se détendre et dormir. Cela donnera à votre corps une chance de se remettre de la formation dure tandis que les magasins de glycogène remplis. Seulement en suivant ces conseils, vous augmenterez 2cm de la masse musculaire de vos bras. En outre, vous vous sentirez beaucoup plus en forme, énergique et fort et revenir à la gym pour tirer le meilleur parti de vos séances d'entraînement.

?