

# Dormez bien et avoir de plus gros muscles.

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 18:59 - Mis à jour Dimanche, 09 Juin 2013 19:22

---



Dormez bien et obtenir des muscles plus gros. Ne pas gagner du temps en coupant votre sommeil: il ne vous amène à perdre votre chemin!

Ne vous attendez pas à être en forme si vous ne dormez pas assez. Malheureusement, la plupart d'entre nous vivent très stressé et obligations qui nous hantent toute la journée. Cela nous encourage à travailler et on dort trop peu. Surtout si vous vous entraînez dur, vous donnez à votre corps une chance de récupérer et se ressourcer. Il est tout simplement impossible de garder en bonne forme si vous allez dormir une nuit et après seulement 5 heures et se lever pour aller travailler. Après avoir pris quelques jours avec ce déficit de sommeil, le métabolisme et le système hormonal vont souffrir, ce qui annulerait tous vos efforts et les réalisations.