

Les principes pour le renforcement musculaire-2-Mangez comme un ours.

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 19:52 -



2. Mangez comme un ours

3. Vous pouvez former le meilleur et le plus fort possible, mais à partir du moment où vous arrêtez de nourrir votre corps correctement, vous n'obtiendrez jamais de la masse musculaire désirée. Vous devriez toujours essayer de manger tous les jours entre 2 et 4 g. de protéines et de 12 à 16 grammes. de glucides par kilo de poids de votre corps. Vous devriez également limiter votre consommation de gras par des gras essentiels consommation, tels que les oméga 3 et 6, que l'on trouve dans l'huile d'olive, poissons, etc. La meilleure façon de garder le corps bien nourri est de manger 6 fois par jour. Avec une bonne nutrition à optimiser les efforts de formation, benefiting la croissance maximale de vos muscles.