Un régime riche en protéines endommage les reins!

Écrit par Carlos Barbon
Dimanche, 09 Juin 2013 20:35 -

Un régime riche en protéines endommage les reins!

Maintenant, c'est un classique! Tout bodybuilder, en comptant le nombre de blancs d'oeufs que vous consommez chaque jour, toujours en garde contre les dangers d'une consommation élevée de protéines. Il est estimé que la consommation élevée de protéines endommage le foie et les reins, mais nous sommes ici pour calmer et apaiser vous! Ce n'est pas vrai. Un régime riche en protéines ne pas endommager les organes d'un corps sain. Seuls les protéines ont l'avantage d'optimiser les résultats de la formation, parce que le muscle synthétise.