

Faire des sit-ups obtenir mon sixpack

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 20:36 - Mis à jour Dimanche, 09 Juin 2013 20:37



Faire des craquements obtenir ma barre de chocolat

Tout le monde a le chocolat, mais, malheureusement, dans la plupart des cas est cachée et invisible derrière une couche de graisse. Et comme vous ne pouvez pas contrôler où la graisse est brûlé, pas beaucoup utiliser faire des milliers de représentants de craquements.

Les abdominaux sont un muscle comme les autres, et nous devons donc former le même: une fois par semaine, avec des exercices qui renforcent. Mais il ne sera pas visible jusqu'à ce que vous perdez quelques kilos de graisse, pour lequel vous devez contrôler votre alimentation et faire du cardio 2 à 4 fois par semaine.