

La formation transforme la graisse en muscle

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 20:37 -



Le entrenemaint transforme la graisse en muscle

Nonsense! Ceci est aussi vrai que vous ne pouvez pas convertir ferraille pépites d'or. Sont, d'un point de vue chimique, deux éléments complètement différents. La même chose est vraie dans le sens inverse: si vous arrêtez la formation, la masse musculaire ne devienne pas la graisse. Au moment où vous arrêtez vous perdez l'entraînement musculaire, et ayant une dépense calorique plus faible, vous courez le risque d'accumulation de graisse si vous continuez à manger les mêmes quantités.

?