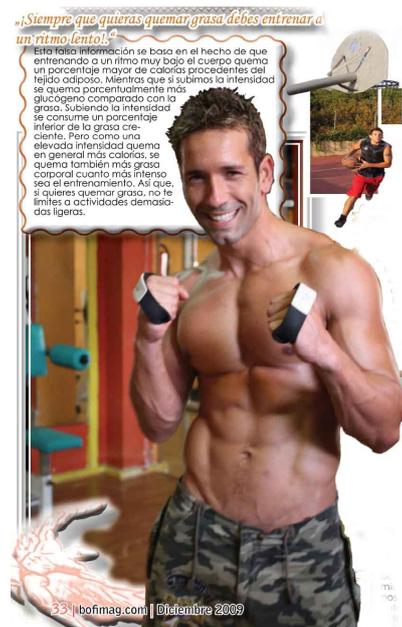


Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 20:47 -



Chaque fois que vous voulez brûler les graisses que vous devez former à un rythme lent!

Cette fausse information est basée sur le fait que la formation d'un taux très faible, votre corps brûle un pourcentage plus élevé de calories provenant des tissus adipeux, alors que, si nous augmentons l'intensité, il brûle plus de glycogène pourcentage par rapport à la graisse. Jusqu'à l'intensité consommé un faible pourcentage de graisse a augmenté, mais comme une haute intensité générale brûle plus de calories, brûler plus de graisse corporelle aussi la formation plus intense. Donc, si vous voulez brûler la graisse, ne pas simplement des activités trop légers.