

Optimiere Deinen Hormonhaushalt und werde dadurch stärker

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 08:50 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 16. Juni 2013 um 08:54 Uhr



Optimiere Deinen Hormonhaushalt und werde dadurch stärker

Training mit maximalem Gewicht bringt den Körper dazu vermehrt Wachstumshormon auszuschütten

Nutze die Tatsache dass bei Grundübungen mit sehr hohen Gewicht und wenigen Wiederholungen ein Maximum an Testosteron und Wachstumshormonen natürlich ausgeschüttet werden, welches wiederum den Muskelaufbau und die Fettverbrennung optimiert.