DOWNLOAD PDF

La Guida Completa All alimentazione Nel Sollevamento Pesi: Massimizza Il Tuo Potenziale (Paperback)

By Correa

Createspace Independent Publishing Platform, 2014. Paperback. Condition: New. Language: Italian . Brand New Book ***** Print on Demand *****. La Guida Completa all Alimentazione nel Sollevamento Pesi ti insegnera come incrementare il tuo RMR (tasso metabolico a riposo) per accelerare il tuo metabolismo e aiutarti a cambiare il tuo corpo in meglio. Imparare come mantenersi al top della forma e raggiungere il tuo peso ideale attraverso un alimentazione intelligente che ti permette di performare al meglio. Mangiare carboidrati complessi, proteine, e grassi naturali nella giusta quantita e percentuale come anche incrementare il tuo RMR ti rendera piu veloce, piu agile, e piu resistente. Questo libro ti aiutera a: -Prevenire la disidratazione. -Prevenire la comparsa di crampi. -Infortunarti meno spesso. -Riprenderti velocemente dopo competizioni o allenamenti. -Avere piu energia prima, durante, e dopo una competizione. Mangiando nel modo giusto e migliorando il modo in cui alimenti il tuo corpo ridurrai anche gli infortuni e sarai meno incline ad essi in futuro. L essere troppo pesante o troppo esile sono due ragioni comuni che causano infortuni ed e la ragione principale per la quale molti atleti hanno problemi nel raggiungere la loro performance migliore. Vengono spiegati nel dettaglio tre piani di alimentazione....

READ ONLINE
[4.85 MB]

Reviews

Excellent electronic book and valuable one. Better then never, though i am quite late in start reading this one. I am very easily can get a delight of studying a written book.

-- ***Anastacio Kreiger DDS***

This ebook is amazing. It typically will not price excessive. I discovered this pdf from my dad and i recommended this publication to learn.

-- ***Rhoda Leffler***