Nutre tus músculos

Escrito por Carlos Barbon
Domingo, 16 de Junio de 2013 09:06 -

Nutre tus músculos

El crecimiento muscular sólo puede existir en combinación con la nutrición adecuada. Debes alimentar tu cuerpo óptimamente con todos los nutrientes necesarios mediante 6 pequeñas comidas sanas y equilibradas.