

el Estrés engorda

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 20:07 -



el Estrés engorda

Evita cualquier forma de estrés, al igual que el sobreentrenamiento. Las hormonas del estrés son hormonas catabólicas que causan la pérdida de masa muscular y aumentan la grasa corporal, y, además, bajan los niveles de testosterona.