Trop de formation, une mauvaise alimentation et un manque de sommeil et reposer votr

Écrit par Carlos Barbon
Dimanche, 09 Juin 2013 19:27 -

Au cours d'exercice, la mauvaise alimentation et le manque de sommeil et de repos votre corps trop stressé

Cela provoque une augmentation de la sécrétion d'hormones de stress, comme l'adrénaline, la noradrénaline et le cortisol, et détruit toutes vos réalisations et les efforts de formation. Ces hormones provoquent le métabolisme catabolique, à l'opposé des stéroïdes anabolisants. En cela, votre corps est plus enclin à stocker les graisses et consommer sa propre masse musculaire. Pas une blague: le surentraînement souligne le corps et implique toujours une atrophie musculaire. Même l'auto-défense de l'organisme, le système immunitaire est plus faible et plus facilement souffrent d'infections, la grippe, etc. Vous devriez toujours éviter tout stress et le surentraînement et essayer d'être toujours détendu. Cela garantit développer un corps physique avec une vie très, sain et fort, que vous apprécierez.

?