

Regardez votre biorythme.

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 19:29 -



Regardez votre biorythme

Chaque athlète a un autre biorythmes, qui a une influence importante sur le moment et la façon dont nous devons former pour atteindre un meilleur développement. Par exemple, pour la plupart d'entre nous, le niveau de l'hormone du stress (cortisol) a son plus tôt dans la matinée. Cette hormone a un effet négatif sur la croissance musculaire et la perte de graisse. Pour cette raison, pour la plupart d'entre nous, le matin n'est pas le meilleur moment pour le poids du train efficacement.

Nous continuons à essayer différents temps de former et ainsi choisir la zone que vous vous sentez plus d'énergie et de force. Pour la plupart d'entre nous, le meilleur temps d'entraînement est d'environ 4 l'après-midi.

D'autre part, il existe un moyen de réduire la sécrétion de l'hormone de stress le matin, essayez de dormir neuf heures recommandées et de réveiller sans l'aide de l'horloge. Chaque fois que l'horloge nous sortit du sommeil, augmente la sécrétion de cette hormone. Nous devons aussi prendre de la vitamine C ne se réveillent parce que de faibles niveaux de production.

La formation doit être un plaisir, si juste s'entraîner quand vous vous sentez plein d'énergie.

?