

Mangez et buvez en ce qui concerne votre formation.

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 19:33 -



Mangez et buvez en ce qui concerne votre formation

Un des aspects les plus importants est de maintenir une alimentation adéquate vous fournir tous les nutriments nécessaires. Vous ne pouvez pas attendre vos muscles à croître si vous suivez un régime de seulement 1500 kcal. jour.

Après chaque séance d'entraînement doivent nourrir avec de nombreuses protéines, par exemple, par une boisson protéinée ou une tasse de lait écrémé. Votre corps a besoin de récupérer et de faire la synthèse des tissus musculaires.

Pas limiter excessivement le pourcentage de glucides dans un aliment, car ils jouent un rôle important dans le temps de récupération de l'entraînement et de remplir de glycogène.

Au moment où le corps ne possède pas cette source d'énergie, courent le risque d'être consommé le tissu musculaire lui-même.