

## Motive les progrès

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 19:35 -

---



Motive progrès, donc vous devriez mesurer régulièrement

Il est également conseillé de mesurer régulièrement la graisse corporelle, et pesé non seulement limité. Débutants, en particulier, ont tendance à perdre de la graisse tout en développant la masse musculaire. Cela signifie que pèse toujours la même, même si son corps s'est améliorée, il est donc conseillé de mesurer votre graisse du corps en utilisant des échelles spéciales. Ceux-ci mesurent le pourcentage de la masse du corps en envoyant de petites impulsions électriques et de graisse corporelle calculé en mesurant la résistance. Il est souhaitable que vous pesez toujours Midas et le jeune matin, ou, au moins, dans les mêmes conditions et au même moment de la journée. Plusieurs facteurs influent sur le résultat de la mesure, comme la quantité d'eau potable, si elle a pris beaucoup de sel, etc. Si vous n'avez pas ce genre de balance, vous pouvez peser n'importe quelle pharmacie.