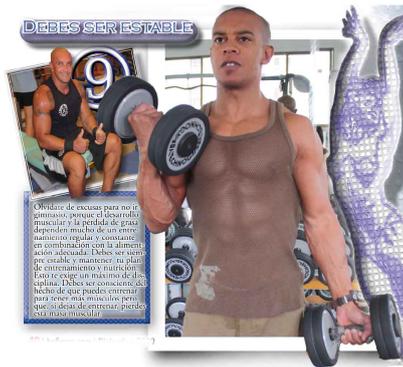


Les huit principes pour le renforcement musculaire. Doit être stable

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 19:48 -



Août. Vous devez être cohérent

Oubliez les excuses pour ne pas aller à la gym, parce que le développement musculaire et la perte de graisse sont très dépendants d'une formation régulière et constante combinée à une alimentation adéquate. Vous devez toujours garder votre plan de formation et de nutrition, pour lequel vous avez besoin d'une grande discipline. Notez que vous pouvez former pour plus de muscle, mais si vous arrêtez de formation, vous perdez ce muscle.

?