

Brûler les graisses avec le sport et la nutrition.

Écrit par Carlos Barbon
Dimanche, 09 Juin 2013 19:58 -



La combustion des graisses et du sport avec une bonne nutrition

Le facteur décisif si vous développez musculaire ou brûler les graisses dépend essentiellement répète avec qui vous vous entraînez les muscles. Surtout si vous voulez brûler la graisse, vous devez être conscient de ce que vous mangez et combien. Des milliers de répétitions d'un exercice ne brûle pas même un gramme de graisse si vous remplissez votre ventre avec des hamburgers et de la bière.

En ce qui concerne le nombre approprié de répétitions, nous vous présentons un guide simple:

Si vous faites entre 1 et 3 répétitions, vous développez plus de force.

Avec plus de 15 répétitions pour chaque exercice, vos muscles augmentent votre définition de la combustion des graisses, mais n'augmentent pas la taille.

Avec entre 4 et 15 répétitions muscles obtiennent le meilleur élan de croître.