

Avec des sit-ups ne pas brûler les graisses

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 19:59 -



Faire des sit-ups ne reçoivent pas brûler les graisses

Si vous faites des milliers de redressements assis pour perdre de la graisse du ventre, brûler les graisses non seulement y arriver, d'autant plus que cet exercice est une activité musculaire très faible et brûle presque pas de calories. Ce sera beaucoup plus efficace d'investir du temps dans la natation, la course ou faire plus d'exercice de l'activité musculaire qui vous fait perdre de la graisse sur tout le corps, y compris la partie désirée.