

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 20:04 -

---



Si vous voulez perdre du poids, ne jamais manger juste avant d'aller se former

Évitez de manger juste avant d'aller se former, car dans ce cas le corps préfère brûler les calories que résultat après digestion de nos poignées.

Cela se produit avec tous, mais avec des protéines, parce que le corps n'a pas l'habitude d'utiliser comme source d'énergie. Les protéines sont plus aptes à maintenir la synthèse des tissus, des enzymes, etc

Après l'entraînement, vous devriez attendre un peu pour manger, car le corps est encore dans une phase avec un métabolisme élevé. Si à ce moment en évitant de fournir une autre source d'énergie par l'alimentation, continue à brûler les graisses. Juste après l'entraînement est conseillé une boisson protéinée ou du lait écrémé afin d'assurer la récupération musculaire optimale. Environ 30-60 minutes après l'entraînement, il est préférable de manger quelque chose de riche en protéines et en glucides complexes bonnes.