

Dans la matinée, faire fondre la graisse corporelle.

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 20:05 -

---



Dans la matinée, faire fondre la graisse corporelle

Le matin est le meilleur moment pour perdre de la graisse avec cardio.

Comparé à d'autres moments de la journée, dans la matinée, le corps est dans un état de jeûne, comme cela a été sans nutriments des 10 dernières heures. Cela signifie que le glycogène dans le foie et le sang sont extrêmement faibles. Entraînement le matin, votre corps sera mieux en mesure de cibler les dépôts de graisse et de réaliser ainsi l'énergie nécessaire. Vous allez brûler jusqu'à 300% plus de graisse que tout autre moment de la journée!