

Gravez jusqu'à 300% plus de graisse corporelle

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 20:06 -



Brûle jusqu'à 300% plus de graisse corporelle sélectionner stratégiquement temps d'entraînement

Le corps brûle plus de graisse parce que quand nous nous entraînons sur un estomac vide, avant qu'il ne s'attaque plus efficacement et le tissu adipeux.

Si vous avez la possibilité de s'entraîner le matin, vous pouvez vous entraîner à tout autre moment, en gardant à l'esprit que vous ne devriez pas manger au moins 3 ou 4 heures avant l'entraînement. Cependant, vous ne devriez pas exagérer la période de jeûne, sinon vous perdrez la force et énergie pour s'entraîner intensivement.