

Notre masse musculaire: l'agent puissant contre la graisse 24 h

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 20:13 -



Notre masse musculaire: un puissant agent agissant 24 h contre la graisse

· Il est important de développer aussi notre masse musculaire grâce à la formation de poids approprié. Ce développement nous donne non seulement un look athlétique, mais a également le grand avantage que, étant un tissu très actif, a un métabolisme qui nous permet de brûler des calories en permanence 24 heures par jour, même si nous ne faisons rien. Chaque gramme de muscle aide à brûler les graisses, donc on doit éviter les coupures radicales régimes alimentaires sur l'apport en nutriments, car ils présentent plusieurs inconvénients. Il s'agit notamment de la perte de tissu musculaire et le métabolisme plus lent, ce qui rend encore plus difficile de perdre de la graisse. Ceci est expliqué que les réserves de glycogène épuisées une fois, le corps préfère brûler les muscles avant d'accéder à la graisse stockée dans les poignées.

24 h contre la graisse