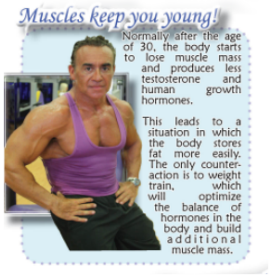
Muskeln halten jung!

Geschrieben von: Carlos Barbon
Sonntag, den 16. Juni 2013 um 08:35 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 16. Juni 2013 um 08:37 Uhr



Muskeln halten jung!

Normalerweise nimmt die Muskelmasse ab dem 30. Lebensjahr ab und der Körper produziert weniger Testosteron und Wachstumshormone welches in Kombination dazu führt, dass man leichter Fett ansetzt. Die einzige Gegenmaßnahme ist ein regelmäßiges Krafttraining um seinen Hormonhaushalt zu optimieren und zusätzliche Muskelmasse aufzubauen.