

Esse entsprechend deinem Training

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 09:06 Uhr -



Esse entsprechend deinem Training

Muskelwachstum kann es nur in Kombination mit der richtigen Ernährung geben. Am optimalsten versorgt man seinen Körper mit allen notwendigen Nährstoffen mithilfe von 6 kleinen aber vollständigen, gesunden und ausgewogenen Mahlzeiten.