

Ganho de Massa Muscular

R\$ 95,00

Aumentar a massa muscular é o desejo da maioria dos homens e mulheres, apesar de, entre as mulheres, muitas temerem ficar com o aspecto masculinizado. O termo definição muscular, muito utilizado pelas pessoas leigas nada mais é que um ganho de massa muscular com conseqüente perda de gordura.

Para ficarem ?grandes?, ter uma hipertrofia muscular, como alguns dizem, não basta fazer musculação de forma não planejada, é necessária muita disciplina e um conjunto de fatores desde a carga genética, periodização de treinamento, até o alimento que é ingerido. Ainda, o controle de carga é essencial. se o treino for excessivo podemos nos deparar com, perda de massa magra.

Portanto, para resultados positivos do seu treino para ganho de massa magra é necessário que haja planejamento cuidadoso de treinamento e alimentação, conforme os objetivos e individualidade de cada um. Seguindo um programa adequado de treinamento vai proporcionar o ganho de massa magra que é a base de uma série de benefícios à saúde.

Informações do Anúncio

País: Brasil

Estado: SP

Cidade: São Paulo

CEP: 8225450

Informações do Anunciante

Nome Completo: henrique kabilovik junior

Telefone: 11946328755

Website: <https://youtu.be/hPNdZUey7jE>

