

MICHAEL MATTHEWS

DIETA DE ACADEMIA

120 RECEITAS ^{para} MALHAR SECAR DEFINIR

PORQUE É COM
A ALIMENTAÇÃO
CORRETA QUE
VOCÊ GARANTE OS
RESULTADOS



FARO
EDITORIAL

Resumo de Dieta de Academia

Metade de todo o resultado esperado nos treinos, musculação e atividades físicas depende de uma alimentação adequada. Não é incomum ver pessoas que começam a treinar em busca de definição, mas, ao invés de reduzir as medidas, elas aumentam.

Ou ainda, treinarem cada vez mais forte para definir a musculatura, sem conseguir. A vida de quem treina não é fácil! Há uma série de alimentos que você tem de reduzir o consumo drasticamente e outros que se tornam repetitivos e podem cansar o paladar.

Foi pensando nestes problemas que Michael Matthews, partindo de suas próprias necessidades, criou boas alternativas em uma dieta que une os nutrientes essenciais para garantir resultados, mas que não pareça ração de guerra ou alimento sem gosto.

Aqui você encontra uma dieta equilibrada, visando cada um desses objetivos: perder gordura corporal, definir ou aumentar a massa muscular. Para cada resultado você precisa de um grupo de nutrientes e alimentos.

Há receitas com carnes (frango, porco, boi e peixes); massas e sanduíches; sucos e shakes; barras energéticas feitas em casa e muito mais. Se você quer saber como construir músculos e queimar gordura por meio de uma alimentação saudável e refeições deliciosas, práticas e fáceis de preparar, este é o livro perfeito para você!

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)