

MALHAR SECAR DEFINIR

A CIÊNCIA DA MUSCULAÇÃO

Um guia sobre treinos, alimentação
e suplementos que realmente funcionam

NÚMERO 1 NOS ESTADOS UNIDOS
EM VULGARIZAÇÃO E EXERCÍCIOS HÁ 9 ANOS

**MICHAEL
MATTHEWS**

Mais de 400 mil exemplares vendidos

FARO
EDITORIAL

1 MALHAR

2 SECAR

3 DEFINIR

MICHAEL MATTHEWS

MICHAEL MATTHEWS

MICHAEL MATTHEWS

Resumo de Malhar, Secar, Definir. A Ciência da Musculação - Caixa

Um guia sobre alimentação, treinos e suplementos que realmente funcionam. Mesmo se exercitando todos os dias, muita gente não consegue ver grandes resultados de seus esforços, o que pode desmotivar o praticante de exercícios.

Além disso, o cansaço durante os treinos e as dores resultantes dessas atividades não se revertem em melhora do condicionamento físico. É para lidar com esses temas que Michael Matthews traz orientações comprovadas sobre alimentação, treinos, uso de suplementos e seus resultados.

Neste livro, ele explica o porquê de cada atividade e todas as questões que se relacionam com os melhores resultados que podem ser extraídos delas. O autor propõe um formato de treino que não exige muitas horas de academia ou uma alimentação impossível de ser seguida, além de esclarecer os mitos e as verdades sobre o uso de suplementos.

Com um princípio inovador, Matthews prova que, com um bom aproveitamento de cada exercício, das refeições e até mesmo dos momentos de descanso, é possível alcançar resultados surpreendentes. Quase todo mundo que malha tem o mesmo objetivo em termos de físico: perder gordura, definir os músculos e ficar mais forte.

Nesse caminho, há duas armadilhas principais com relação à dieta: a primeira é não comer alimentos que favorecem o ganho de músculos, o que leva à estagnação completa; e a segunda é cortar calorias rápido demais, o que até faz emagrecer, mas gera a frustração de não ver resultados em relação aos músculos.

E COMO NÃO ENGORDAR NOS PERÍODOS EM QUE VOCÊ MALHA MENOS? COMO TRANSFORMAR MASSA GORDA EM MASSA MAGRA? QUE SUPLEMENTOS SÃO REALMENTE ÚTEIS e COMO USAR?E, SOBRETUDO, COMO NÃO JOGAR DINHEIRO FORA

CONSUMINDO PROT EÍNAS e OUTROS PRODUTOS QUE FAZEM PROMESSAS ABSURDAS?

Aqui, o autor não está falando de crenças, mas de Ciência, e como você pode fazer o melhor uso das suas horas de treino com o apoio de um programa nutricional, seja qual for o objetivo ao IR à academia.

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