MICHAEL MATTHEWS

MALHAR SECAR DEFINIR

A ciência da musculação

Um guia sobre treinos, alimentação e suplementos que realmente funcionam

Princípio

Resumo de Malhar Secar Definir. A Ciência da Musculação. Um Guia Sobre Treinos, Alimentação E Suplementos

Mesmo exercitando-se todos os dias, muita gente não consegue ver grandes resultados de seus esforços, o que pode desmotivar o praticante de exercícios e diminuir sua autoestima. 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 recorrentes que Michael Matthews traz orientações comprovadas sobre alimentação, treinos, uso de suplementos e seus resultados. 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 horas de academia ou uma alimentação impossível de ser seguida, além de esclarecer os mitos e as verdades sobre suplementos.

Com um princípio inovador, prova que com um bom aproveitamento de cada exercício, das refeições e até mesmo dos momentos de descanso, é possível alcançar resultados surpreendentes e motivadores. Diferenciais/ Comentários O autor vendeu 100 mil unidades do livro nos EUA, onde a obra figurou por 12 semanas entre as 10 mais vendidas da Amazon.

Existem poucas obras com o mesmo tema.

Acesse aqui a versão completa deste livro