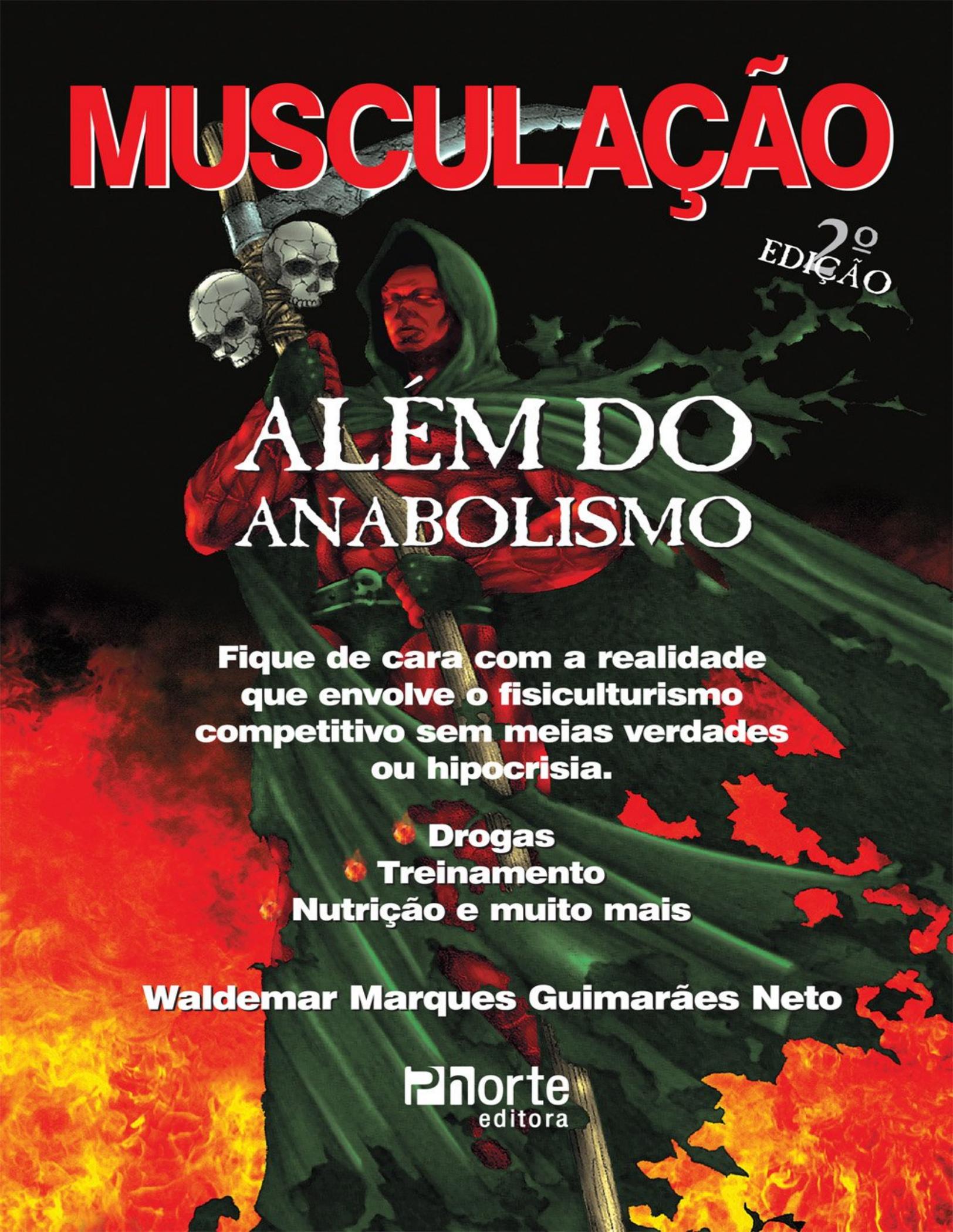


MUSCULAÇÃO



2^o
EDIÇÃO

ALEM DO ANABOLISMO

**Fique de cara com a realidade
que envolve o fisiculturismo
competitivo sem meias verdades
ou hipocrisia.**

**• Drogas
• Treinamento
• Nutrição e muito mais**

Waldemar Marques Guimarães Neto

norte
editora

Resumo de Musculação Além do Anabolismo

Falar sem restrições sobre o mundo dos anabolizantes na musculação e no fisiculturismo é a maior preocupação do autor neste livro. Sem rodeios, Waldemar Guimarães apresenta os perigos da falta de informação sobre o uso de determinadas substâncias na composição de um físico perfeito e competitivo.

As alterações hormonais, o processo metabólico de absorção de anabolizantes, as definições dos problemas causados pelo uso dos esteroides, os mecanismos dos exames antidoping e ciclos da droga, são alguns dos tópicos tratados no livro.

Advertências também para o excesso de treinos e o estresse emocional, causadores de consequências que acabam em lesões, inflamações, insônia, dores musculares, inapetência etc. Atletas e até mesmo amadores vem se utilizando da aplicação de óleos e hormônios com maior nível de progesterona para inflarem seus músculos, quebrando o processo de treino, pois assim, ganham mais massa muscular, num curto período sem se preocuparem com os riscos desses métodos.

O autor também traz sugestões de dietas para aumento da massa e definição muscular, propostas de dietas pré-competições, e considerações importantes sobre os demais suplementos alimentares. Para quem deseja saber mais sobre o fisiculturismo competitivo, esta é uma leitura indicada, na qual você saberá aplicar aos seus treinos as medidas necessárias para os resultados que quiser alcançar.

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