Gana masa muscular rapido

Escrito por asesorette - 25/02/2019 17:39

Alcanzar unos objetivos físicos concretos nunca son el resultado derivado del entrenamiento en exclusiva. Requiere atender a otros factores muy importantes y decisivos para alcanzar el éxito como son descansar bien y alimentarse de manera acorde a lo que uno quiere lograr. Esto ocurre no solo en el caso de querer adelgazar o tonificar, sino también cuando la meta sea ganar masa muscular, para el cual trazar un plan personalizado de la mano de personal cualificado es de nuevo indispensable.

Lo más importante antes de empezar un plan de trabajo es ser realista y llenarse de paciencia y constancia porque, no existen los milagros. Una vez estés concienciado de esto, es momento de ponerse en manos de especialistas titulados en actividad física y nutrición respectivamente. Esto es fundamental porque un gran error es generalizar los consejos para lograr tus objetivos; cada persona tiene unas condiciones de partida y unas circunstancias que le diferencian de las demás, por lo que todos los expertos consideran absolutamente necesario que el trabajo y la dieta se diseñen de forma personalizada.

==========

Re: Gana masa muscular rapido

Escrito por Bna446 - 11/03/2019 10:01

Hola ganar peso en masa muscular es un tema basnte delicado y para muchas personas dificil de entender y de aplicar, a muchos les funciona rápido y a otros les cuesta un poco mas dependiendo del metabilismo, pero algo es seguro, el aumento de masa corporal se da cuando comes la suficiente proteína y carbohidratos con el correcto estímulo del ejercicio y que la cantidad que consumas sea mayor a la que quemas durante la actividad física

==========