

## 10 mandamientos para ganar masa muscular



Fecha de publicación: 27 noviembre, 2015

Autor: Rubén Cobo

Longitud de impresión: 97

Idioma: Español

PDF

Los 10 mandamientos para ganar masa muscular son un compendio de ideas basadas en la experimentación, la investigación y los resultados de más 18 años en el siempre cambiante mundo del fitness. Buscar un físico musculado, atlético, saludable y sostenible es el objetivo de muchos entusiastas del fitness que, a pesar de sus buenas intenciones iniciales, nunca acaba por ser alcanzado. Deja que los 10 mandamientos para ganar masa muscular sea tu guía de referencia para lograrlo.

Escrita en un sencillo lenguaje, explica conceptos sobre entrenamiento y dieta que te ayudaran a pegar ese salto de calidad necesario en tu desarrollo muscular. Te animamos a que hagas tuyos e implementes los conceptos que son explicados en las páginas de los 10 mandamientos para ganar masa muscular y obtengas los resultados que durante todos estos años personas que los han seguido han obtenido. Construir masa muscular, conseguir un

físico desarrollado en su máximo potencial y mostrar un elevado nivel atlético es posible.  
Los 10 mandamientos para ganar masa muscular te mostrará cómo realizarlo paso a paso.  
Adéntrate en sus páginas y disfruta el viaje a tu nuevo yo.

<http://yep.pm/XfjuLOgi5/0efkMTrt5.pdf.rar>