

Creando al Mejor Fisiculturista: Aprende Los Secretos y Trucos Utilizados Por Los Mejores Fisiculturistas Profesionales Y Entrenadores, Para Mejorar Tu Rendimiento, Nutrición y Fortaleza Mental



Fecha de publicación: 20 septiembre, 2015

Editor: Finibi Inc

Autor: Joseph Correa (Entrenador y Atleta Profesional)

Longitud de impresión: 237

Idioma: Español

PDF

Creando al Mejor Fisiculturista
Joseph Correa (Entrenador y Atleta Profesional)

Para alcanzar su verdadero potencial, usted necesita estar en su punto físico y mental óptimo, y para hacer esto necesita comenzar un plan organizado que lo ayudará a desarrollar su fuerza, movilidad, nutrición y fortaleza mental. Este libro hará eso. Comer bien y entrenar

duro son dos de las piezas del rompecabezas, pero necesita una tercera pieza para hacerlo suceder. Esta tercera pieza es la fortaleza mental, y puede ser obtenida mediante las técnicas de meditación y visualización enseñadas en este libro.

Este libro le proveerá lo siguiente:

- Calendarios de entrenamiento Normal y Avanzado
 - Ejercicios dinámicos de calentamiento
 - Ejercicios de entrenamiento de alto rendimiento
 - Ejercicios de recuperación activa
- Calendario de nutrición para incrementar el músculo
 - Calendario de nutrición para quemar grasas
 - Recetas para desarrollar músculo
 - Recetas para quemar grasas
- Técnicas avanzadas de respiración para mejorar el rendimiento
 - Técnicas de meditación
 - Técnicas de visualización
- Sesiones de visualización para mejorar el rendimiento

El acondicionamiento físico y entrenamiento de fuerza, nutrición inteligente, y las técnicas avanzadas de meditación/visualización, son las tres claves para alcanzar el rendimiento óptimo. A la mayoría de los atletas les faltan uno o dos de estos ingredientes fundamentales, pero tomando la decisión de cambiar, usted tendrá el potencial de alcanzar un nuevo usted " EXTREMO " .

<http://tezfiles.com/file/ba074e5c155f6/7yYX23zgw.pdf.rar>