

## Suplementos deportivos para el Gimnasio: Cómo usarlos.: Creatina, Glutamina, Whey Protein, energéticos y más



Fecha de publicación: 22 enero, 2016  
Editor: Proyecto Editorial Honoris-Europa  
Autor: Dager Aguilar Aviles  
Longitud de impresión: 65  
Idioma: Español  
PDF

El libro que usted tiene en sus manos constituye un manual destinado a todos aquellos que realizan regularmente entrenamiento en el Gimnasio o en otra práctica deportiva. En este texto se exponen algunos consejos útiles sobre el consumo adecuado de suplementos deportivos como la creatina, la L-carnitina, el Whey protein, Omega3, Testosterona, entre otros. También se proponen sustitutos más naturales para cada suplemento y se anexa al texto una lista de alimentos recomendados para una correcta dieta de seis comidas diarias. Todo el contenido aquí expuesto ha sido corroborado con fidedignas fuentes bibliográficas y revisado por expertos y especialistas en el tema. En las páginas de este libro el lector podrá encontrar recomendaciones exactas de cómo consumir cada suplemento durante, antes o

después del entrenamiento o cómo completar los ciclos correspondientes en dependencia del tratamiento tratado.

<http://yep.pm/n6L6So1i5/LtMwY3Fnr.pdf.rar>