

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.

<https://tezfiles.com/file/2b76a1caddc25/orhkr56mm.pdf.rar>