Tot ce este nevoie sa stii despre nutritie

1.Introducere

-Multumiri

-De ce a fost scrisa aceasta carte si viziunea Personal Training Romania.

2. Cum sa mananci orice iti place si sa arati bine.

3. Alimente bune vs. alimente rele (Si de ce nu exista asa ceva...)

4. SINGURA MODALITATE REALA PRIN CARE POTI SLABI SAU PUNE MASA MUSCULARA

5. Aplica acest lucru si ai obtinuit 90% din rezultate

6. Cum fac asta?

7. Expert intr-o saptamana

8. Cat de precis trebuie sa fiu?

9.Imprumutul caloriilor

Tot ce ai nevoie sa stii despre slabit

1.Ghidul practic pentru a slabi cat mai multa grasime.

2. UNICUL LUCRU CE SE AFLA LA BAZA SCADERII IN GREUTATE

3.DE CE AI NEVOIE DE MASA MUSCULARA

4. CUM SA ITI PASTREZI TOATA MASA MUSCULARA IN TIMP CE ARZI GRASIME

(SAU CHIAR SA O DEZVOLTI)

5.CUM SA NU TII NICIODATA O DIETA SI SA VEZI CUM KILOGRAMELE TOT SCAD

6.CEA MAI MARE DESCOPERIRE IN DOMENIUL SCADERII IN GREUTATE SI SANATATII.

(NU este vreo pilula magica)

-Beneficiile postului intermittent

-Cum sa il aplici in viata ta in 3 pasi simpli

7.Refeed( Dieta si petreceri,iesiri in oras sau intalniri)

8.Pauza in dieta

9.Sfaturi practice

-mentalitate inclusiva vs exclusive

-CE ALIMENTE SA MANANCI?

10. Cum sa nu stagnezi vreodata

Tot ce ai nevoie pentru a creste maximal in masa musculara

# 1. Ghid practic pentru cresteri maxime ale masei musculare fara depuneri de grasime .

2. De ce este perioada de “bulking”nejustificata si chiar iti poate afecta cresterile in masa musculara.

3. CAT DE MULT ITI POTI DEZVOLTA MASA MUSCULARA NATURAL INTR-O LUNA?

# 4. Sfaturi practice

5.CUM SA AI REZULTATE CONTINUE

6. CE, CUM SI CAND sa mananci pentru cresteri musculare MAXIME.

7. Felicitari pentru viitoarele kilograme de masa musculara pura!

INCHEIERE

-Singura metoda de care sunt 100% sigur ca va da rezultate pentru o viata intreaga