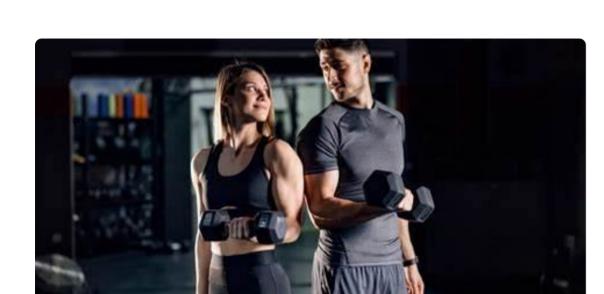


REGRAS BÁSICAS QUE DEVES SEGUIR



Treino

O treino para ganhar massa muscular deve consistir em exercícios compostos e isolados.



Alimentação

Um excesso de calorias implica consumir mais calorias do que aquelas que queimas, o que leva a um aumento de peso sob a forma de músculo ou gordura.



Suplementos

Os suplementos nutricionais adequados ao crescimento muscular devem ajudar principalmente a garantir uma ingestão adequada de proteínas, aumentar a ingestão de energia e o fornecimento de energia durante o treino.

Adquira já 50% da sua avaliação nutricional!!!

Entraremos em contato o mais breve possível!

Email	
Nome	
Telefone	
Mensagem	
ENVIAR	

COMO CHEGAR!



Informações

Sobre nós Política de Privacidade Termos de Uso

Contactos

Morada: Morro do Lena | 2411-901 Leiria,Portugal Telefone: +351 910 123 456 Email: estgym@my.ipleiria.pt

Horário de Funcionamento

Segunda a Sexta: 09h00 - 22h00 Sábado: 09h30 - 13h00 e 15h00 - 18h30 Domingo: Encerrado







