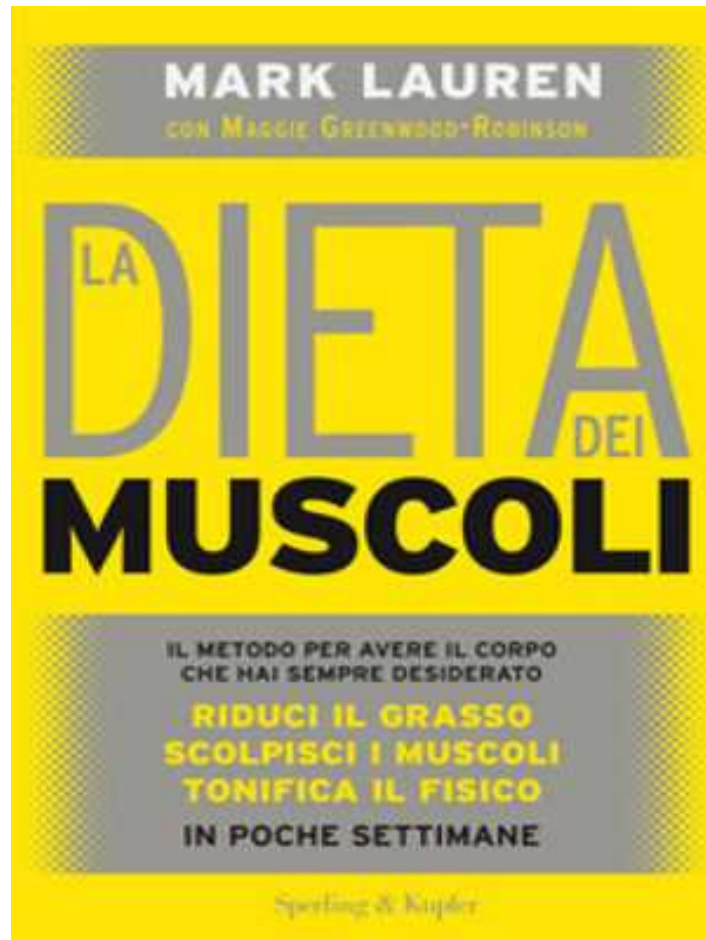


## La dieta dei muscoli PDF

Mark Lauren



*Questo è solo un estratto dal libro di La dieta dei muscoli. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Mark Lauren  
ISBN-10: 9788820060312  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 2623 KB

## DESCRIZIONE

Mark Lauren, esperto a livello internazionale di fitness, è stato istruttore delle Forze Operative Speciali degli Stati Uniti e responsabile della preparazione fisica di centinaia di reclute chiamate a resistere in condizioni estreme. Da anni si occupa di allenare chi - dai soldati ai civili - voglia rimettersi in forma senza perdere tempo e senza doversi attrezzare di costosi macchinari o abbonamenti in palestra. In questo libro rivela l'innovativo approccio alimentare che ha messo a punto in anni di esperienza basato sulla «ciclizzazione delle calorie». Si tratta di una vera e propria arma segreta per la perdita di peso che impiega una semplice alternanza delle quantità di calorie e carboidrati per «ingannare» il metabolismo e impedire che rallenti o si blocchi mantenendo così il corpo in modalità bruciagrassi. L'autore fornisce un'utile guida giorno per giorno dei pasti e più di cinquanta ricette, tra colazioni, pranzi, cene e spuntini, elaborate sulla base dei Magnifici Sette: carne, pesce, uova, verdura, frutta, cereali, noci e semi. A completare il piano alimentare, Lauren propone alcune semplici serie di esercizi da 10 minuti che sfruttano unicamente la resistenza del peso corporeo. La dieta dei muscoli, concepita sulla base delle ultime ricerche nel campo della nutrizione, cambierà il tuo modo di pensare al cibo, trasformando per sempre la tua vita e il tuo corpo.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Riduce il grasso, scolpisce i muscoli, tonifica il fisico. Come funziona e cosa c'è da sapere sull'innovativo programma alimentare messo a punto da un ...

Ha come obiettivo un fisico scolpito, lontano dal modello di bellezza filiforme degli ultimi anni. Tutto quello che c'è da sapere sulla dieta dei muscoli

È importante assicurarsi un giusto apporto di proteine che rappresentano la componente principale del muscolo, ma anche buone quantità di carboidrati...

## LA DIETA DEI MUSCOLI

[Leggi di più ...](#)