



GANHE MÚSCULOS

Um programa para queimar gorduras,
ficar mais forte e saudável

MICHAEL MATTHEWS

Não importa a sua idade, se seus níveis hormonais e genética não parecem tão favoráveis, ou se já testou tantos modelos de dietas e exercícios...

...VOCÊ PODE ALCANÇAR O CORPO MAGRO, DEFINIDO E SAUDÁVEL QUE TANTO DESEJA!

Do autor nº 1 em Malhação e Exercícios nos EUA há mais de 10 anos, Michael Matthews revela um plano baseado na ciência sobre alimentação e exercícios que qualquer pessoa pode seguir, independentemente da idade e do condicionamento físico.

Com base em milhares de horas de pesquisa científica e décadas de experiência prática, o plano para ganhar músculos vai te ajudar a:



Desbloquear o poder do treinamento de força.

O segredo para otimizar sua composição corporal, que é muito mais importante para sua saúde e imagem do que o seu peso.



Aproveitar a ciência da "dieta flexível".

Um paradigma totalmente novo sobre alimentação que lhe permitirá se libertar das dietas da moda, dietas radicais e dietas ioiô.



Conquistar o "jogo mental" do fitness.

Aprenda a hackear seus hábitos, sua força de vontade e sua mentalidade para que seu regime de condicionamento físico colabore com suas metas.

Então, se você é um iniciante em busca de um novo estilo de vida, um atleta procurando alcançar o próximo nível, ou está em algum lugar entre esses dois estágios, *Ganhe músculos* mostrará como obter o melhor desempenho.

E, francamente, pode ser o último livro fitness que você precisará ler.

ISBN: 978-65-5957-237-3



9 786559 572373