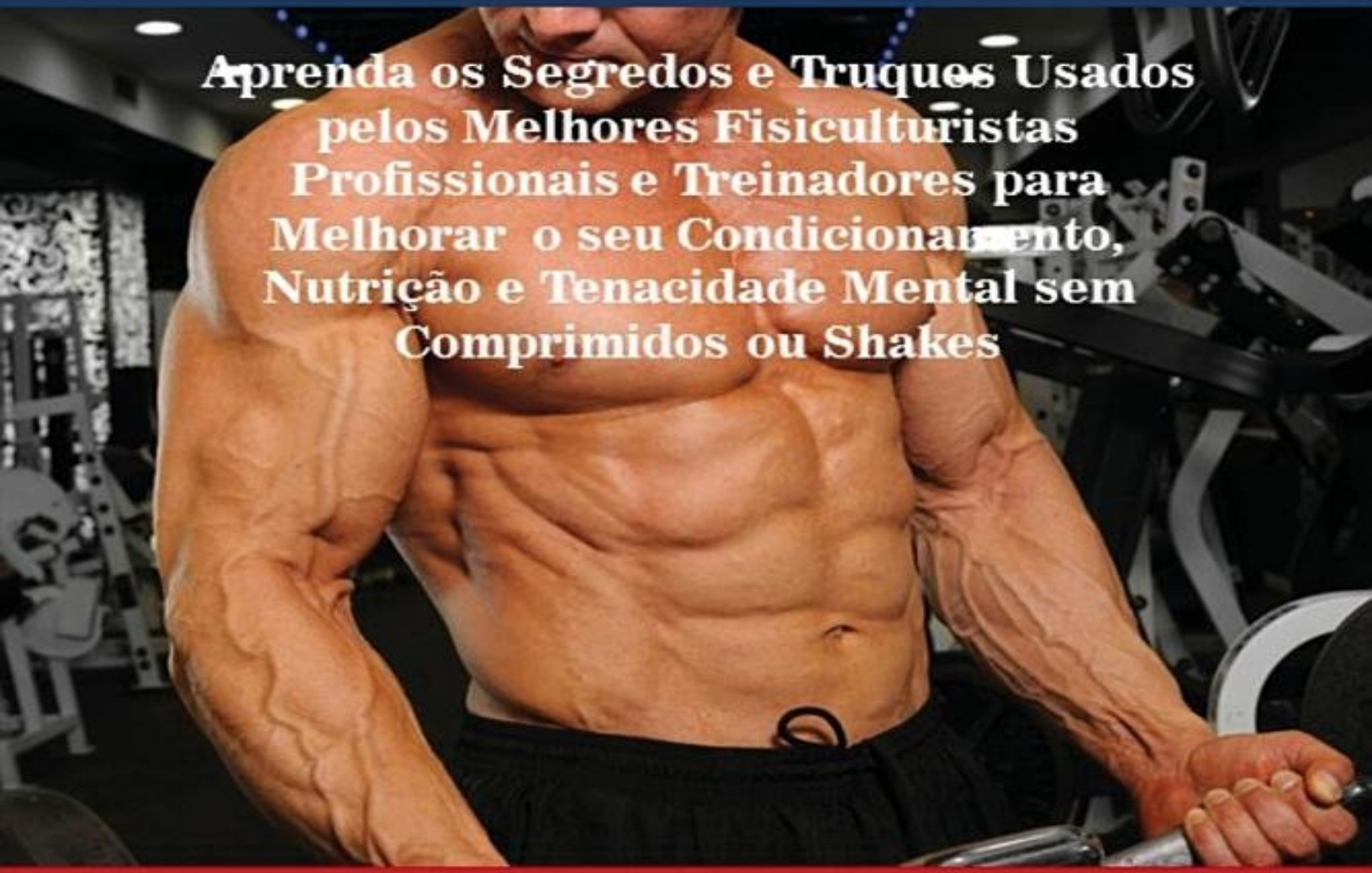
Criando o Fisiculturista Definitivo



Aprenda os Segredos e Truques Usados pelos Melhores Fisiculturistas Profissionais e Treinadores para Melhorar o seu Condicionamento, Nutrição e Tenacidade Mental sem Comprimidos ou Shakes

Por

Joseph Correa

Atleta Profissional e Treinador

IL INDICALIVROS

Resumo de Criando o Fisiculturista Definitivo: Aprenda os Segredos e Truques Usados pelos Melhores Fisiculturistas Profissionais e Treinadores para Melhorar o ... e Tenacidade Mental sem Comprimidos ou Shakes

Para alcançar o seu verdadeiro potencial você precisa estar em ótima condição física e mental, e para fazer isso você precisa começar um plano organizado que irá ajudá-lo a desenvolver a sua força, mobilidade, nutrição e resistência mental.

Este livro vai fazer isso. Comer corretamente e treinamento duro são duas das peças do enigma, mas você precisa da terceira peça para fazer tudo isso acontecer. A terceira peça é a resistência mental que pode ser obtida através das técnicas de meditação e visualização ensinadas neste livro.

Este livro irá fornecer-lhe o seguinte: -Calendários de treinamento normal e avançado -Exercícios de alongamento dinâmico -Exercícios de treinamento de alto desempenho -Exercícios de recuperação ativa -Calendário de nutrição para aumento de massa muscular -Calendário de nutrição para queima de gordura -Receitas para construção muscular -Receitas para queima de gordura -Técnicas avançadas de respiração para melhorar o desempenho -Técnicas de meditação -Técnicas de visualização -Sessões de visualização para melhorar o desempenho Condicionamento físico e musculação, nutrição inteligente, e técnicas avançadas de meditação/visualização são as três chaves para alcançar o desempenho ideal.

A maioria dos atletas está esquecendo um ou dois destes ingredientes fundamentais, mas ao tomar a decisão de mudar, você terá a

possibilidade de alcançar um novo você "DEFINITIVO". Os atletas que começarem este plano de treinamento verão o seguinte: Aumento do crescimento muscular Redução dos níveis de estresse Força aprimorada, mobilidade e reação Melhor capacidade de se concentrar por longos períodos de tempo Mais rapidez e mais estabilidade Menos fadiga muscular Maior rapidez de recuperação após competir ou treinar Ganho de flexibilidade Melhor superação do nervosismo Melhor controle sobre sua respiração Controle sobre suas emoções sob pressão Faça a escolha.

Faça a mudança. Faça um novo você "DEFINITIVO".

Acesse aqui a versão completa deste livro