

# MUSCULAÇÃO

## ANABOLISMO TOTAL

9ª Edição

**Treinamento**  
**Nutrição**  
**Esteróides Anabólicos**  
**Outros Ergogênicos**

**Waldemar Marques Guimarães Neto**

**norte**  
editora

# Resumo de Musculação. Anabolismo Total

Neste livro, o autor coloca de forma abrangente, os aspectos principais que envolvem a complexidade do treinamento com pesos para aqueles que desejam obter resultados sólidos, discutindo conceitos básicos da ciência do crescimento muscular, revisando importantes aspectos do conhecimento de alguns fundamentos fisiológicos determinantes no aumento da força e da massa muscular.

São apresentadas estratégias apropriadas para a elaboração de programas de treinamento, desde o aluno iniciante até o atleta avançado.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)