

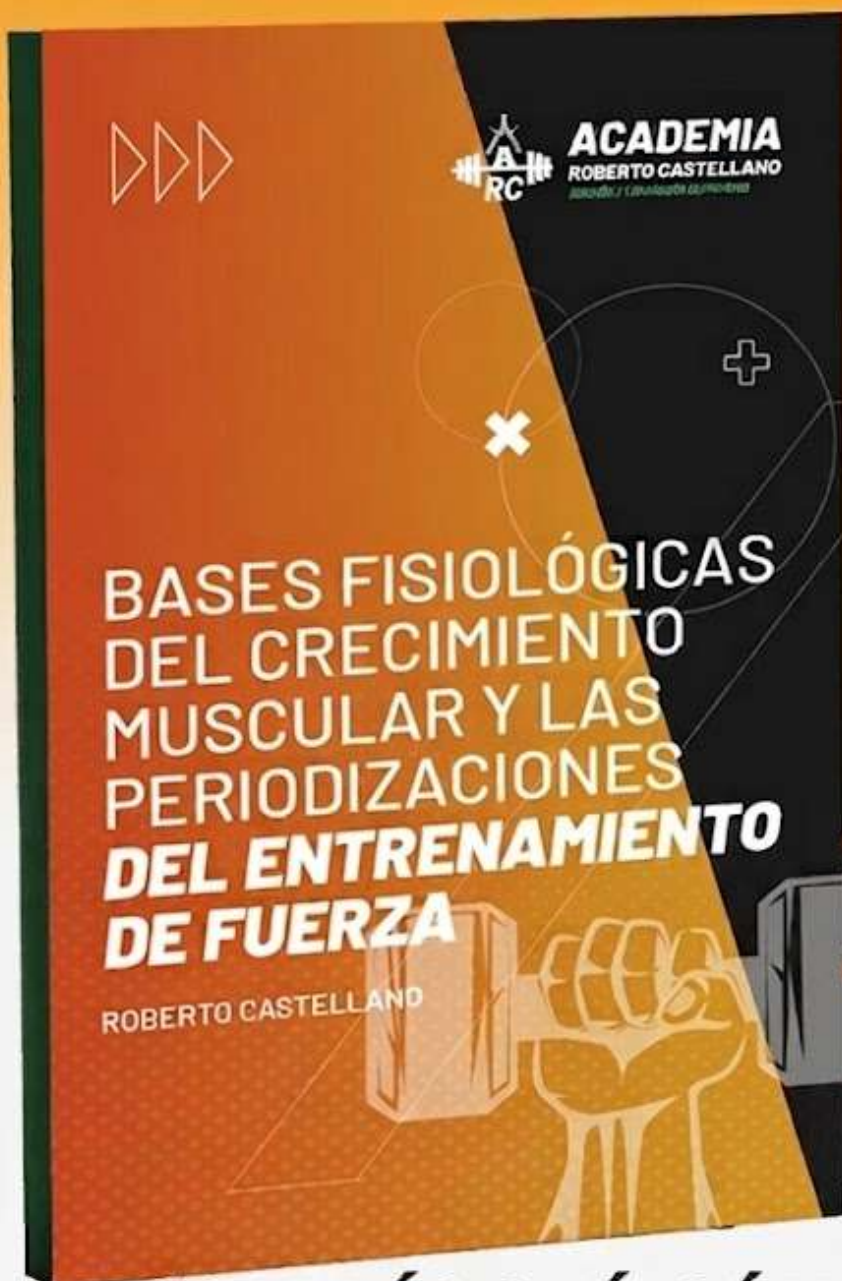
**MI LIBRO:**

**LIBRO 1 / 4**

**BASES FISIOLÓGICAS DEL CRECIMIENTO MUSCULAR Y LAS PERIODIZACIONES**

**SI NO SABES CÓMO Y POR QUÉ SUCEDEN LAS COSAS, NO PODRÁS ESTABLECER NINGÚN PLAN DE ACCIÓN**

**SON 305 pags DONDE ENTENDERÁS POR QUÉ LLEGAN CRECER TUS MÚSCULOS O POR QUÉ NO CRECEN, AÚN HACIÉNDOLO BIEN**



**“SABRÁS QUÉ, CÓMO Y POR QUÉ”**

**ADQUIÉRELO EN  
amazon**

**MI LIBRO:**

**1/4**

**BASES FISIOLÓGICAS DEL CRECIMIENTO MUSCULAR Y LAS PERIODIZACIONES DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

(LA BIBLIA DEL CRECIMIENTO MUSCULAR, DE FORMA NATURAL)

**ÍNDICE DE CONTENIDO**

¿A QUIEN VA DIRIGIDO ESTE LIBRO?

INTRODUCCIÓN

1. FISIOLÓGÍA DE LA HIPERTROFIA

2. SISTEMA NERVIOSO E HIPERTROFIA

3. EL ENTRENAMIENTO PARA LA HIPERTROFIA

CIERRE FINAL

GLOSARIO

BIBLIOGRAFÍA

ROBERTO CASTELLANO