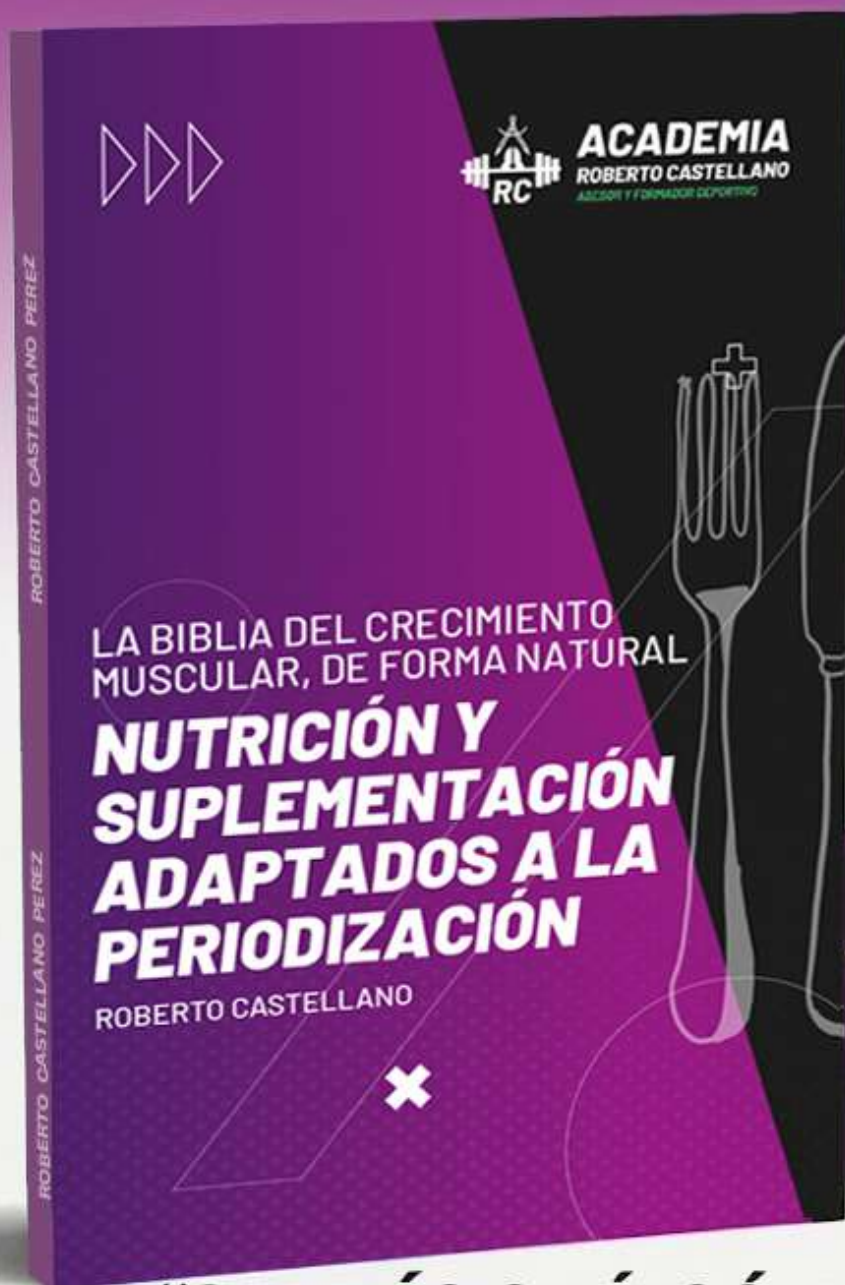


MI LIBRO: LIBRO 4 / 4 NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN ADAPTADOS A LA PERIODIZACIÓN



SI NO SABES CÓMO Y POR QUÉ SUCEDEN LAS COSAS, DURANTE LA HIPERTROFIA Y LA PÉRDIDA DE GRASA

SON **338 pags** DONDE COMPRENDERÁS LAS DIFERENCIAS DESPUÉS DE LEER EXPERIENCIAS DE QUIEN HA VIVIDO EN LOS 2 BANDOS



“SABRÁS QUÉ, CÓMO Y POR QUÉ”

ADQUIÉRELO EN
amazon

MI LIBRO:

4/4

**NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN
ADAPTADAS A LA PERIODIZACIÓN**

(LA BIBLIA DEL CRECIMIENTO MUSCULAR, DE FORMA NATURAL)

INDICE DE CONTENIDO (1/2)

TRABAJOS DE MEJORA

INTRODUCCIÓN PERSONAL

1. FUNDAMENTOS NUTRICIONALES PARA CULTURISTAS NATURALES

2. FISIOLÓGÍA DIGESTIVA APLICADA

3. PERIODIZACIÓN NUTRICIONAL POR OBJETIVOS

4. COMPARATIVA NATURAL VS DOPADO

5. NUTRICIÓN SEGÚN PERFIL CORPORAL, ESTILO DE VIDA Y GENÉTICA

6. PARTICULARIDADES NUTRICIONALES EN MUJERES

7. GUÍA DE SUPLEMENTACIÓN ÚTIL, HONESTA Y CONTEXTUALIZADA

8. SUPLEMENTACIÓN SEGÚN LA FASE

9. SUPLEMENTOS PARA MUJERES: QUÉ SÍ, QUÉ NO Y POR QUÉ

MI LIBRO:

4/4

**NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN
ADAPTADAS A LA PERIODIZACIÓN**

(LA BIBLIA DEL CRECIMIENTO MUSCULAR, DE FORMA NATURAL)

INDICE DE CONTENIDO (2 / 2)

10. GUÍA PRÁCTICA DE USO RESPONSABLE

11. TABLAS PRÁCTICAS Y PREGUNTAS FRECUENTES

12. CASOS ESPECIALES

MANIFIESTO FINAL

Herramientas prácticas para el culturista natural

Agradecimientos

Bibliografía consultada

Bibliografía para complementar la información

ROBERTO CASTELLANO

