

A photograph of a very muscular man, shirtless, performing a bicep curl with a black dumbbell. He is positioned in the lower half of the frame, with his torso and arms visible. The background is a rustic stone wall. The title text is overlaid on the upper half of the image.

PODER DA MASSA MUSCULAR

A Mentalidade de Um Campeão

Nichos Club

Poder da Massa Muscular

© Copyright - Todos os direitos reservados.

De maneira alguma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que seja com permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados.

As informações fornecidas aqui são declaradas verdadeiras e consistentes, pois qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade total e solitária do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade ou culpa legal será mantida contra o editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido às informações aqui contidas, direta ou indiretamente.

Os autores respectivos possuem todos os direitos autorais não detidos pelo editor.

Poder da Massa Muscular

Notícia legal:

Este livro está protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Uma ação legal será adotada se isso for violado.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo é expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, ou profissional.

Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, somos responsáveis por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, entre outras, espelhos, omissões, ou imprecisões.

Poder da Massa Muscular

Sumário

Introdução	5
Capítulo 1 – A Mentalidade de Um Campeão	7
Capítulo 2 - Rotinas de Treino Para Aumentar Massa Muscular	15
Capítulo 3 – Poder da Massa Muscular Estilo de vida	25
Capítulo 4 - Dieta Para Aumentar a Massa Muscular	34
capítulo 5 - Suplementação Para Massa Muscular	44
Capítulo 6 - Cardio Para Construção Muscular	54
Capítulo 7 - Acompanhamento do progresso	63
Capítulo 8 - Melhores Aplicativos de Fitness Para Medir Progresso	72
Conclusão	80

Poder da Massa Muscular

Introdução

Aumentar o volume, como na musculação, é frequentemente visto como sinônimo de levantamento de peso. E para a maioria das pessoas é aí que a equação termina. Contanto que levantem pesos, eles acreditam que serão levados.

No entanto, há muito mais do que apenas levantamento de peso quando se trata de itens essenciais para o culturismo. De fato, é uma série inteira de componentes, incluindo nutrição, suplementação e treinamento. Depois, descanse e se recupere, junto com as mudanças no estilo de vida que ajudarão você a ganhar músculos e a mantê-lo assim.

Você precisará incorporar esses e outros itens essenciais para obter resultados. E embora os pesos sejam essenciais para se rasgar, eles não o levarão a lugar algum sozinho.

Então, aqui vamos ver o que você precisa fazer e quais rotinas seguir para alcançar seus objetivos.

CAPÍTULO

1

A Mentalidade de Um Campeão

