

HIT 2 FIT

THE ULTIMATE FAT-BURNING SOLUTION



© Copyright - Todos os direitos reservados.

De nenhuma maneira é legal para reproduzir, duplicar, ou transmitir qualquer parte deste documento em qualquer meio eletrônico ou em formato impresso. Gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitida a menos que com a permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados.

As informações aqui fornecidas são indicadas para ser verdadeira e consistente, em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos, ou direções contidas dentro é de responsabilidade solitária e absoluta do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância a qualquer responsabilidade legal ou culpa ser realizada contra a editora para qualquer reparação, danos ou perda monetária devido às informações aqui contidas, direta ou indiretamente. autores respectivos possuir todos os direitos autorais não detidas pelo editor.

Notícia legal:

Este livro é protegido por direitos autorais. Este é apenas para uso pessoal. Você não pode modificar, distribuir, vender, usar, citação ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do proprietário autor ou copyright. ação legal será prosseguido se este for violado.

Aviso:

Por favor, note as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Cada tentativa foi feita para fornecer informações precisas, atualizadas e completas 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, médico ou profissional.

Ao ler este documento, o leitor concorda que sob nenhuma circunstância somos responsáveis por quaisquer prejuízos, diretos ou indiretos, que são incorridos como resultado do uso da informação contida neste documento, incluindo, mas não limitado a erros, omissões , ou imprecisões.

ÍNDICE

Introdução	6
Capítulo 1	8
O que é HIIT?	8
A ciência por trás HIIT	11
O EPOC Efeito	12
É HIIT direito para você?	14
Capítulo 2	16
Benefícios de HIIT	16
Melhora o consumo de oxigênio	17
Benefícios cardiovasculares	18
Ajuda a reduzir o açúcar no sangue	19