

Алексей Силовой



НАТУРАЛЬНЫЙ
БОДИБИЛДИНГ

Алексей Силовой

Натуральный бодибилдинг

«Издательские решения»

Силовой А.

Натуральный бодибилдинг / А. Силовой — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901700-0

Сегодня мы рассматриваем такую неоднозначную и противоречивую тему, как натуральный бодибилдинг. Собственно, что значит натуральный бодибилдинг? Все просто — это полноценное строительство тела с тренировками, с соблюдением режима питания и другими необходимыми вещами для повышения роста мышц без использования допинга.

ISBN 978-5-44-901700-0

© Силовой А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Натуральный бодибилдинг

Алексей Силовой

© Алексей Силовой, 2019

ISBN 978-5-4490-1700-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Приветствую вас, дорогой мой читатель!

Сегодня мы рассматриваем такую неоднозначную и противоречивую тему, как Натуральный бодибилдинг.

Собственно, что значит натуральный бодибилдинг? Все просто – это полноценное строительство тела с тренировками, с соблюдением режима по питанию и другими необходимыми вещами для повышения роста мышц, **не используя допинг**.

Под понятием допинга я имею ввиду ряд запрещенных препаратов, а именно: Анаболические стероиды, человеческий гормон роста, инсулин, ИФР (инсулиноподобный фактор роста), гормоны щитовидной железы, кленбутерол, эфедрин, диуретики, синтол и прочие препараты схожего действия запрещенные антидопинговой комиссией.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.