

Алексей Силовый



НАТУРАЛЬНЫЙ
БОДИБИЛДИНГ

Алексей Силовой

Натуральный бодибилдинг

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28511979

ISBN 9785449017000

Аннотация

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.

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

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.