

ATTIVITA' FISICA E RESPONSABILITÀ SOCIALE, UNA RISORSA PER IL TERRITORIO

Vuoi aumentare la massa muscolare ?



Dieci semplici considerazioni

- 1) La tua costituzione fisica si fonda su basi genetiche
- 2) La sana alimentazione ha un'influenza fondamentale sulla salute ed il tono dei tuoi muscoli
- 3) L'allenamento è importante, funziona al meglio se adattato alle tue possibilità ed al tuo stile di vita (vedi punto 1 e 2)
- 4) Nessun integratore può favorire un significativo aumento della massa muscolare se la tua alimentazione è corretta.
- 5) Se la tua alimentazione non è corretta o adeguata al tuo stile di vita i muscoli faranno fatica a trovare tono e salute, è bene provare a parlare con un esperto in nutrizione che ti aiuti a capire cosa e come mangiare meglio piuttosto che ricorrere a supplementi, integratori o surrogati sintetici. Sempre meglio un alimento che una pillola
- 6) Il fatto che pratichi l'attività motoria non giustifica il ricorso ad integratori e a farmaci, anzi. Chi fa sport è più sano di chi non ne fa e se sei qui in palestra non ti serve altro che muoverti e mangiar sano.
- 7) La costanza, l'impegno e la dedizione in palestra sono ingredienti fondamentali per migliorare il tuo tono muscolare
- 8) Nessun farmaco trasforma un sedentario o un soggetto discretamente allenato in Mr. Olympia
- 9) Ah, sì, è vero: gli ormoni anabolizzanti funzionano alla grande!
Ma ti rendono impotente e cardiopatico, può crescerti il seno se sei uomo oppure sparire del tutto (insieme al ciclo mestruale) se sei donna, puoi diventare aggressivo e pericoloso per te e per gli altri, puoi perdere i capelli (anche se sei donna), se sei una ragazza possono crescerti la barba e peli su tutto il corpo; che tu sia uomo o donna il tuo fegato può riempirsi di grasso e nel tempo puoi sviluppare pericolose neoplasie (tumori) in vari organi. Usando anabolizzanti saresti costretto ad assumere molti altri farmaci per contrastare una parte degli effetti collaterali descritti diventandone dipendente fino all'intossicazione. Usare ed acquistare anabolizzanti inoltre non è legale.
- 10) Quindi non ne vale la pena.

Rispetta la tua salute e la tua intelligenza!