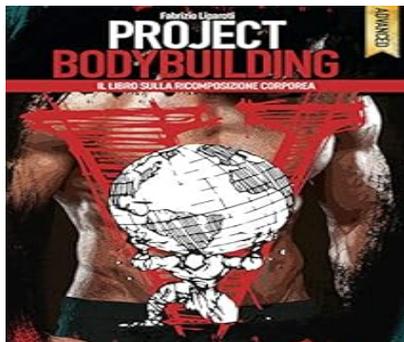


Project bodybuilding. Il libro sulla ricomposizione corporea By Fabrizio Liparoti

Credo che questo libro sia da prendere fortemente in considerazione qualora si voglia approfondire la materia in maniera obiettiva senza farsi coinvolgere dal workout del momento o da qualche sedicente luminare che ha la presunzione di conoscere il segreto del successo. Se una persona vuole seguire un certo percorso deve stare a contatto con tale persona.

Un giorno alto volume Praticamente non dovrei avere da fare nulla tutto il giorno per creare una programmazione sensata che possa durare nel tempo. Inoltre se voglio fare dieta che dice lui e allenarmi come mi pare o mangiare quello che mi pare e allenarmi come dice lui non si può! O mangi e spingi come dice o ti perdi. Ha apprezzato moltissimo questo libro in quanto ben strutturato chiaro completo e molto utile Bird watching Questo libro cambierà per sempre la vostra concezione di allenamento in palestra. A differenza di tutti gli altri libri Project BB vi fornisce non solo tutte le nozioni necessarie per diventare finalmente autonomi nell'impostazione degli allenamenti ma tutta una serie di programmi che funzionano sono stati testati e sperimentati su tanti atleti e che garantiscono dei risultati veri. In poche parole questo è il testo definitivo per chi vuole davvero allenarsi sul serio con un metodo scientifico prima seguendo tutti gli insegnamenti presenti nel libro e poi provando a sperimentare in modo affidabile. Prezzo altino dettato dal fatto che qui c'è davvero fatica e sudore di una persona che per essere ripagata deve ripiegare su un pubblico sicuramente 'ristretto' quindi più che giustificato! Do quattro stelle per il fatto che l'ho trovato un po' dogmatico Ovvero è poco flessibile in campo di allenamento e dieta. O conti e calcoli tutto alla perfezione e ti alleni esattamente come è scritto e fai esercizi come dice oppure ti perdi! Se una persona non vuole competere vuole contare le calorie con precisione ma non vuole pesare ogni grammo di macro vuole allenarsi bene ma con esercizi base come panca stacchi squat e non usare pressa cavi esercizi di isolamento ecc. Contare ogni giorno macro pesarsi misurare la temperatura corporea e battito cardiaco allenarsi un giorno a emom un giorno a bassa intensità che vogliono contare calorie e stare in forma ma lavorano 8 ore al giorno credo proprio che non sia compatibile. Spero di non essere frainteso Il libro è incredibile! È tuttavia per chi ha tanto tempo e pazienza Bird watching Il fatto che il libro si presenti come 'per avanzati' è quello che non gli fa meritare un voto più alto secondo il mio parere. Ripeto potrebbe essere che io non sia esperto abbastanza da sfruttare appieno tutte le informazioni incluse in questo testo però credo che i vari concetti potrebbero essere stati stesi meglio. Inoltre ma questa è davvero un'opinione personale che non ha nulla a che vedere con la bontà del testo credo che la visione di culturismo esposta nel libro sia troppo 'a senso unico' tralasciando volutamente o meno altre 'strade' che per alcuni potrebbero funzionare meglio. In conclusione sono comunque contento di aver acquistato questo libro anche solo a livello di cultura personale però onestamente mi aspettavo qualcosina di più vista la sempre eccellente qualità delle produzioni del Project. Conoscere per essere in grado di scegliere questo è il messaggio che deve passare. Altrimenti si è come una barca senza timoniere in balia delle onde: Bird watching Questo libro dal mio punto di vista è molto personale: Personalmente provando le varie metodologie di allenamento non ho riscontrato benefici: Si fa prima e si risparmia tanti affanni a farsi seguire direttamente da Fabrizio: Quindi consiglio questo libro per chi si vuole preparare per una gara o chi fa questo di lavoro e deve studiare a fondo, Per persone palestrate che però amano spingere su esercizi base multiarticolari.



Libro ben fatto. Spiega in maniera semplice come creare un programma di allenamento con un minimo di criterio Bird watching Regalato al mio ragazzo per il suo compleanno. Sono appassionata di fitness dieta sana e bodybuilding e ho trasmesso questa mia passione anche a lui, Bird watching Sono un pt forse solo così potrà avere miglioramenti: Bird watching Da addetto ai lavori non ho trovato nulla di interessante che possa giustificare il costo così alto. Di questa collana ne ho presi tre che ho restituito in quanto non soddisfatto: Trovo assurde anche le foto in bianco e nero che non aiutano per nulla nella comprensione, Bocciato Bird watching Molto preciso e dettagliato! Autore davvero colto in materia e competente nelle preparazioni: È davvero un manuale non un semplice libricino; si approfondisce qualsiasi ramo del bodybuilding in maniera ESEMPLARE. Ho comprato questo libro per migliorare la mia composizione corporea e dare qualche stimolo maggiore alla mia routine. Però leggendo ho trovato dei principi davvero difficili da seguire nel lungo periodo. Nelle oltre 470 pagine spesso ci si perde in informazioni ridondanti quando invece altri concetti potrebbero essere espressi in maniera più completa. Quindi come tutte le cose è molto soggettiva. Ci sono testi nettamente superiori. Bravo Fabrizio si vede che ami davvero questo mondo. si ritrova davvero nei pasticci. Bird watching 806 € spedizione Project bodybuilding. Il libro sulla ricomposizione corporea.