window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId": "R-A-7038977-3", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-3" }) })

Что за курс.

Как создать идеальные пропорции тела с помощью физической нагрузки.

Автор Светлана Аристова.

Из курса вы узнаете:

- Узнаете базовые принципы сохранения мышечной массы и основополагающие принципы работы аминокислот, углеводов и жиров.
- Поймете особенности изменения качества массы тела, т.е. замены жировой массы на мышечную.
- Разоблачите опасности, предостерегающие людей, начинающих или продолжающих заниматься любым видом спорта с любым уровнем нагрузки.
- Получите практические рекомендации по сочетанию питания.
- Подготовите организм к изменению питания и максимальному усвоению питательных веществ.
- Рассмотрите правила наращивания мышечной массы без урона здоровью.

Для кого этот курс.

Для спортивных тренеров и для тех, кто занимается или планирует заняться спортом любого вида и интенсивности, моделирует свое тело или наращивает мышечную массу. Также для тех, кто страдает нарушением обменных процессов или просто желает поддерживать хорошую физическую форму в любом возрасте.

Что вошло в курс.

- Лекция «Набор мышечной массы. Коррекция веса» - 3 часа видео.
- Методичка к лекции «Набор мышечной массы» - 23 страницы.
- Методичка «Фитотерапия для сохранения мужского здоровья» - 3 страницы.
- Таблица «Содержание незаменимых аминокислот в продуктах питания».
- Методичка «Противопаразитарные средства. Применение, сочетание, порядок приёма» - 32 страницы.

Дополнительную информацию смотрите на сайте курса: **Узнать подробности (перейти на страницу курса)**

**   Карточка курса:** * Название: Набор мышечной массы
Цена: 2500 руб.
Партнерская программа: Есть
*-данные карточки курса могут не соответствовать текущим данным о курсе, подробную информацию смотрите на сайте курса
**   Другие курсы автора(ов), издателя:**Ссылки на страницы автора(ов), издателя: Аристова Светлана
window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId": "R-A-7038977-2", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-2" }) })