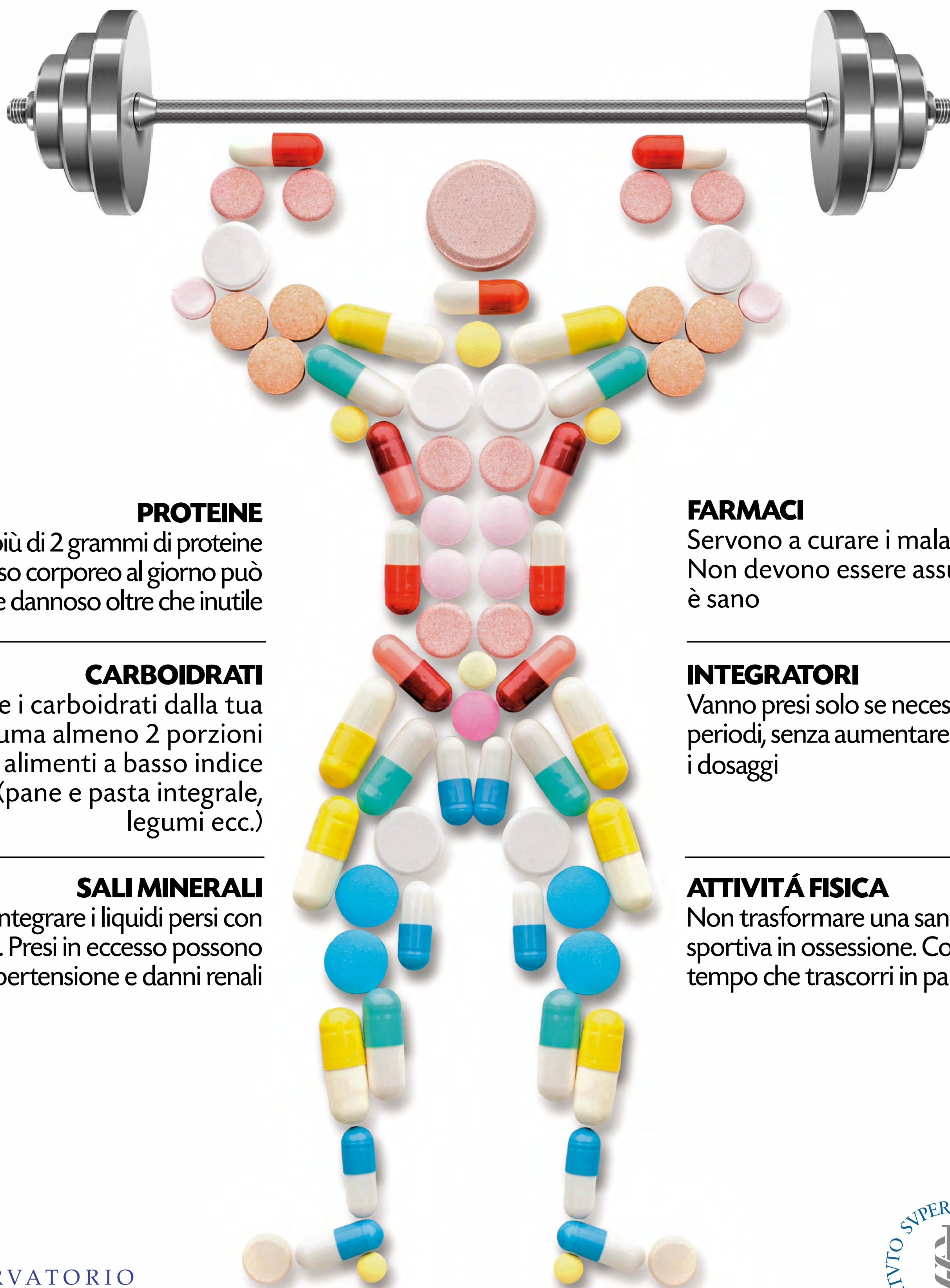


Culturista o pillolista?

Scopri le regole del culturismo consapevole



PROTEINE

Consumare più di 2 grammi di proteine per Kg di peso corporeo al giorno può essere dannoso oltre che inutile

CARBOIDRATI

Non eliminare i carboidrati dalla tua dieta. Consuma almeno 2 porzioni al giorno di alimenti a basso indice glicemico (pane e pasta integrale, legumi ecc.)

SALI MINERALI

Servono a reintegrare i liquidi persi con la sudorazione. Presi in eccesso possono causare ipertensione e danni renali

FARMACI

Servono a curare i malati. Non devono essere assunti da chi è sano

INTEGRATORI

Vanno presi solo se necessario, per brevi periodi, senza aumentare continuamente i dosaggi

ATTIVITÀ FISICA

Non trasformare una sana passione sportiva in ossessione. Controlla il tempo che trascorri in palestra