

LES DIETES AL MÓN DE LA MUSCULACIÓ

Una bona alimentació és la base per guanyar massa muscular i força. Pots passar moltes hores al gimnàs, però si no fas una dieta que ompli les teves necessitats, mai no trobaràs resultats positius.

Hi ha molts tipus de dietes, però les dues més comuns són les que s'utilitzen per guanyar volum i per definir els músculs.

La primera consisteix a guanyar pes. Per això, s'han de consumir més calories de les que es necessiten. Normalment, comença a l'octubre i finalitza cap al gener/febrer.

L'objectiu de la segona, en canvi, consisteix a perdre greix i el líquid que tapa el múscul. Aquesta segona dieta sempre és més estricta. L'inici és cap al febrer i acaba cap al juny/juliol.

Aquests són, en general, el passos que continua una persona que es mou al món del fitness.

Jon