

Un antrenament ca la Hollywood

Articol de: anca axenia

1. George e serios. Prescriptia sa – o dieta stricta, 5 zile de antrenament cu greutati pe saptamana si 6 zile de cardio.
2. Filozofia dietei lui George – pentru un antrenament in regula, urmeaza un plan nutritional structurat care vine cu 5 mese mici pe zi in loc de 2-3 mese mari pe zi. Alimenteaza-ti eficient corpul cu aceste mese mici la fiecare 2-3 ore. In acest fel metabolismul tau va functiona la un nivel optim.
3. George isi antreneaza clientii folosind o tehnica pe care el o numeste Fitness Integrat Motivational. A creat acest concept pentru a preveni plictiseala care deseori ii face pe oameni sa renunte. Pentru a-i mentine interesati, el propune o activitate de cardio diferita in fiecare zi a saptamanii.
4. Unul dintre beneficiile introducerii varietatii in rutina ta este ca transforma un program de antrenament normal intr-un exercitiu cardiovascular. Daca incerci in mod constant noi activitati, nu doar vei invinge plictiseala, ci si vei lucra o mai mare varietate de grupe musculare si vei vedea rezultatele mai repede.
5. Pentru a face exercitiile de abdomen sa fie mai eficiente, George adauga ceva in plus. Pentru actrite si noile mamici, recomanda sa-si ridice picioarele in aer si sa le incruciseze la glezne pentru a face exercitiile pentru abdomen mai eficiente.
6. Daca vreodata esti prea obosit pentru a face un antrenament, nu renunta. Fa-ti programul obisnuit, dar sa dureze mai putin. Daca ai o durere de cap, fa o plimbare, stretching sau yoga.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

