



POR QUE NÃO ESTOU CRESCENDO?

Muita gente acha que só precisa ir todos os dias à academia para ganhar massa muscular, mas na verdade estão enganadas!

De fato, o exercício é muito importante, mas só representa 20% do resultado na hipertrofia, os outros 80% são representados pela sua **alimentação.**

Nossos tecidos necessitam de proteínas para se formarem, e sem a quantidade correta, seus músculos **não irão crescer e você irá se **frustrar!****

**Então não subestime a dieta, controle a sua
alimentação!**

**Curta, Comente e
Compartilhe**