

## Carb-cycling – sposób na oporny tłuszcz?

Subskrybuj kanał: <http://goo.gl/Ynu7x5>  
Zajrzyj na Facebooka: <http://fb.com/aerofitnessblog>  
Mój blog: <http://aerofitness.pl>

Rotacje węglowodanami – carb-cycling. Jedna z najlepszych technik na redukcję tkanki tłuszczowej z problematycznych rejonów. W odcinku również nieco na temat suplementów diety pomagających walczyć z kilogramami.

Obejrzyj również:

Ostatecznie spal tłuszcz z brzucha! Jak go zgubić? Jedyne skuteczne sposoby!

Jak schudnąć z brzucha? Jak zgubić brzuch

Kiedy Twoje ciało spala tłuszcz? +najlepsza forma treningu na redukcję

10 sposobów na spalenie tłuszczu bez treningu

Jak powstrzymać ochotę na słodkie

Co i kiedy jeść przed i po treningu?

Co jeść na diecie?

Rola wody w odchudzaniu!

Dlaczego warto biegać?

Kofeina i odchudzanie

Węglowodany – główny i największy winowajca nadwagi

L-Karnityna – czy działa? Naga prawda!

Piwo i odchudzanie

Domowy spalacz tłuszczu – w 100% naturalny

Jak trenować, by nie palić mięśni.

Spal tłuszcz z brzucha na wakacje i na zawsze!

Carb-cycling – sposób na oporny tłuszcz?

Masa, rzeźba, czy redukcja? Na co trening?

Nabiał – przyjaciel, czy wróg Twojej sylwetki?

Cukier na diecie? Zapomnij! Insulina i kalorie, jak to działa?

Trening interwałowy HIIT