

Optimum Nutrition Serious Mass Gainer 2,72 kg

Eu tentei diferentes gainers, caros e no caros, este realmente o mais legal. No se esquea que este um complemento da dieta principal, no um substituto (tomei metade da dose aps o treino e foi o suficiente)

A melhor soluo para um hardgainer. Voc no vai se arrepender de compr-lo. Quando comecei a ir academia, imediatamente comecei a procurar algum tipo de “plula mgica”, “vou beber e o msculo vai crescer”. Revisei vrios vdeos com dicas para pessoas magras e que tm dificuldade em ganhar massa muscular. Muitos aconselharam no incio a compra de um gainer. Voc no pode exagerar com carboidratos (no h gordura de qualquer maneira), alm de protenas para o crescimento muscular. Decidi comprar este produto da marca mais promovida e popular, levei um saco de 5 kg - suficiente para meio ms. Colher de medio, como sempre, em algum lugar no fundo, em p. Uma poro apenas cavalo - 334 gramas! Era difcil para mim comer comida comum, e aqui um coquetel to aucarado, rico e satisfatrio. Apenas uma refeio completa foi para mim. Bebi algumas vezes, depois comecei a dividir em duas pores. Tomei um de manh ao invs do caf da manh, o outro depois do treino, tem gosto de milkshake (chocolate) da Maca. Muito saboroso (meia colher para 300 ml de leite). Nutritivo, um bom complemento para a dieta, mas mais uma vez - bebida para ectomorfos. A composio do clssico gainer superior em carvo. Uma poro inteira fornecer 50 gramas de protena. O que no ruim se for difcil conseguir comida regular. Uma boa adio o complexo vitamnico-mineral. Complexo realmente desenvolvido, no necessrio aceitar alm disso. Tambm contm creatina, 1 grama no essencial, mas ajuda um pouco. Vitaminas mais creatina, estes so os mgicos dos quais, como disse um amigo, “corre”.