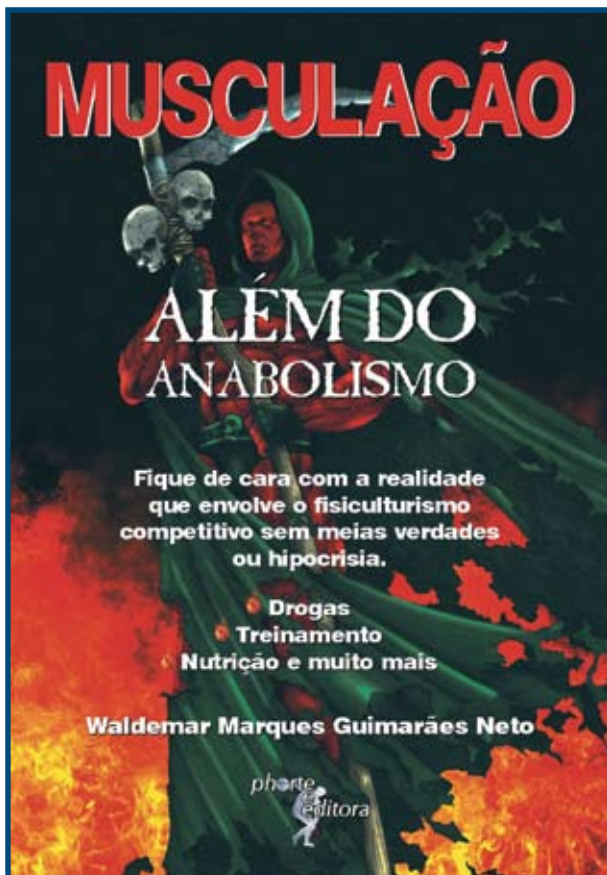


Musculação Além do Anabolismo



Sobre o autor

Waldemar M. Guimarães Neto é licenciado em Educação Física e proprietário da academia mais hardcore do Brasil, a Ironworks, o professor Waldemar treina atletas de fisiculturismo e esportes de combate de expressão internacional.

Sumário

A Guerra metabólica; Os homens bombados a óleo; Os tetas de cadela e os anti-aromatizantes; Os pró-hormônios e outros “ônios”; A “viagem” dos esteróides; Os “perigos”envolvendo o uso dos esteróides; A poderosa e por vezes perniciososa insulina; O Mistificado GH; Os ciclos; Ciência antidoping: uma ciência longe de ser precisa; Gordo é o seu pai; A Nutrição começa na mente, não no estômago; Refeição ou colação?; Suplementos alimentares; No pain no gain; Treino ou aula?; O Treino; O mundo assombrado por kate Moss e pela feiticeira

Sem rodeios, Waldemar Guimarães fundamenta, esclarece e aconselha sobre os efeitos da utilização de elementos farmacológicos sem prescrição médica. As alterações hormonais, o processo metabólico de absorção de anabolizantes, as definições dos problemas causados pelo uso de esteróides, os mecanismos dos exames antidoping e os ciclos da droga são alguns dos tópicos tratados no livro. O professor adverte também para o excesso de treinos e o estresse emocional, causadores de conseqüências como lesões, inflamações, insônia, dores musculares, ausência de apetite, etc. Este livro certamente auxiliará atletas e amadores que desejam atingir seus objetivos de treinamento a administrar os ganhos e tomar decisões conscientes.