

# Ganador Optimum Nutrition Serious Mass 2,72 kg

Prob diferentes ganadores, tanto caros como econmicos, este es realmente el mejor. No olvides que es un complemento a la dieta principal, no un reemplazo (tom la mitad de la dosis despus del entrenamiento y fue suficiente)

La mejor solucin para un hardgainer. No te arrepentirs de comprarlo. Cuando comenc a ir al gimnasio, inmediatamente comenc a buscar algn tipo de "pldora mgica", "Beber y el msculo crecer". Revis un montn de videos con consejos para personas delgadas ya las que les cuesta ganar masa muscular. Muchos aconsejaron al principio comprar un ganador. No se puede exceder con los carbohidratos (no hay grasa de todos modos), adems de protenas para el crecimiento muscular. Decid comprar este producto de la marca ms promocionada y popular, tom una bolsa de 5 kg, suficiente para medio mes. Cuchara dosificadora, como siempre, en algn lugar del fondo, en polvo. Una porcin es solo caballo: 334 gramos! Fue difcil para m comer comida ordinaria, y aqu un cctel tan azucarado, rico y satisfactorio. Solo una comida completa era para m. Lo beb un par de veces, luego comenc a dividirlo en dos porciones. Yo tom uno por la maana en lugar del desayuno, el otro despus de hacer ejercicio, sabe a batido (chocolate) de Maca. Muy sabroso (media cucharada por 300 ml de leche). Nutritivo, una buena adicin a la dieta, pero una vez ms, bebida para ectomorfos La composicin del ganador clsico es superior en carb. Una porcin entera proporcionar 50 gramos de proteina. Lo cual no est mal si es difcil conseguir comida regular. Una buena adicin es el complejo de vitaminas y minerales. El complejo realmente de pleno valor, no es necesario aceptar complementariamente. Tambin contiene creatina, 1 gramo no es imprescindible, pero ayuda un poco. Vitaminas ms creatina, estos son los magos de los que, como deca un amigo, "las prisas".