

Faire toujours plus n'est pas forcément la solution...

ASSEZ 2 HEURES À LA SALLE ?



PLUS DE SÉRIES = PLUS DE MUSCLES ?

Vous ajoutez encore une série... puis une autre...

Parce que vous pensez que plus vous en faites, plus vous allez progresser ?



Pas forcément !

Pas forcéme



PLUS N'EST PAS TOUJOURS MIEUX

Pour progresser, vos muscles ont besoin d'un entraînement suffisamment stimulant.

Mais accumuler les séries inutilement peut surtout ajouter de la fatigue sans forcément améliorer vos résultats.

Concentrez-vous plutôt sur :



Des séries de qualité



Une intensité adaptée



Une progression régulière



Une récupération suffisante

Mieux vaut des séries efficaces que des séries simplement nombreuses.



POUR ACCOMPAGNER VOS PERFORMANCES

La **créatine monohydrate** est l'un des compléments les plus étudiés dans le domaine de la performance sportive.

Elle contribue à améliorer les capacités physiques lors de séries successives d'exercices très intenses et de courte durée.*



CRÉATINE MONOHYDRATE

Simple, pratique et parfaitement adaptée aux entraînements de musculation.



Ne cherchez pas simplement à faire toujours plus de séries.

Cherchez à rendre chaque série réellement productive.



Qualité. Progression. Régularité.

À très bientôt,

Christian
Fondateur de GC E-Nutrition