



Como tomar suplemento hipercalórico (Massa)

O hipercalórico é clássico para praticantes de musculação, e é um suplemento indicado para quem deseja obter ganho de massa muscular de forma rápida.

Eles são compostos por altas quantidades de carboidratos de alto e baixo índice glicêmico, proteínas de alto valor biológico, aminoácidos, vitaminas e minerais dentre outros nutrientes. E Geralmente são indicados para pessoas que estão iniciando na musculação e que se encontram abaixo do peso.

Hipercalóricos - Suplemento para ganho de massa muscular

Como tomar hipercalórico:

Para aproveitar ao máximo o hipercalórico, você deve toma-lo ao acordar, antes do treino, depois do treino (para quem não toma Whey Protein e dextrose). O ideal é você aliar o uso desse suplemento a uma dieta e treino, pois o uso desnecessário pode levar a um acúmulo de gordura indesejada.

Contra indicações:

Pessoas com tendência a ganhar gordura, não devem utilizar hipercalóricos. Para esses casos o mais recomendado são suplementos a base de Whey e Albumina, por exemplo, por possuírem uma quantidade mínima de carboidratos.

Bons treinos!!

