

Sommario

NB&F anno 2 numero 5, Gennaio 2010

Articoli

- Bodybuilding per principianti, parte 5** La prima gara!..... 10
- Charles Atlas** L'azienda del padre del bodybuilding naturale celebra 80 anni 16
- Sonno** L'anabolizzante definitivo 18
- Programma pre-gara, parte 2**
10 cose da sapere 26
- Dimagrimento**
Ritorno ai fondamentali 36
- La storia di copertina**
Mikki May: più di una modella..... 48
- Brandon Greenwood** Presentazione del campione del mondo WNBFF 54
- I cosmetici di Elise** Prodotti per la bellezza che non lasciano al verde ... 66
- Il Pro WNBFF Leroy Perry** Come diventare un gigante 74
- Bodybuilding femminile** Analizzare il passato, predire il futuro 76
- Jennifer England** L'attrice di *Fast And Furious 4* parla di fitness..... 84
- Michael Thomas** Superare le difficoltà e diventare un professionista 116
- Don Allarde** Tutto "naturale" 117

Alimentazione

- Scienza o fantascienza** Le ultime sulla scienza del bodybuilding 14
- Taurina** L'eroe dimenticato 20
- Alimentazione** È ora di sperimentare una crescita muscolare massiccia 22
- Scienza dell'integrazione** Provate l'e-Noxide per l'incremento definitivo dell'ON..... 34
- Proteine** Quante ne dovete assumere? 38
- Mantenete il picco** Stagione lunga? Nessun problema!..... 46
- Integratori** Novità per il recupero postallenamento 68
- Oltre i diuretici** Modi naturali per eliminare i liquidi..... 80
- Stimolatori dell'ON di nuova generazione** Associate i nutrienti per recuperare al meglio 82

48



24



68



84



14



22



Rubriche

- Spazio N.B.F.I.**..... 4
- Editoriale** edizione statunitense .. 8
- Figure di base** 12
- 1° Campionato Italiano NBFI**.. 88
- Notizie dalla NBFI** 118
- Notizie dalla WNBFF** 120

Gare

- WNBFF Men's Pro Worlds** 110
- WNBFF Women's Pro Worlds**..... 114

Allenamento

- Parola chiave: intensità**
Allenamento o sollevamento dei pesi? 24
- Rassegna delle ricerche** La verità sull'allenamento con carichi leggeri 28
- Bodybuilding reale** Cosa succede ai muscoli fra le serie?..... 32
- Squat frontali** Un metodo sicuro per attaccare i quadricipiti 40
- L'allenamento del campione del mondo** Il segreto per una schiena da supereroe..... 42
- Biomeccanica del bodybuilding** L'allenamento giusto per costruire polpacci super 50
- Più in forma naturalmente** Un programma semplice per costruire gambe più grosse..... 56
- Fasi combinate** Il segreto per la simmetria muscolare..... 58
- Trasformazione metabolica** Allenamento per la definizione..... 62
- Quando mollare** La cosa più difficile per un bodybuilder..... 64
- Grandi addominali rapidamente** 10 segreti per un core scolpito..... 70
- Costruire pettorali più grandi** Allenamento basato sulla ricerca per pettorali enormi 72

Nota dell'editore:

Questa rivista include istruzioni sull'allenamento e sull'alimentazione. Non tutte le procedure, comunque, sono adatte per tutti gli individui. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento o alimentare, consultate il vostro medico per ricevere un consiglio. Inoltre, l'Editore, Sandro Ciccarelli Editore, non accetta responsabilità, espressa o implicita, su qualsiasi prodotto o programma consigliato.