

sommario

NB&F anno 2, numero 7, Luglio 2010

Articoli

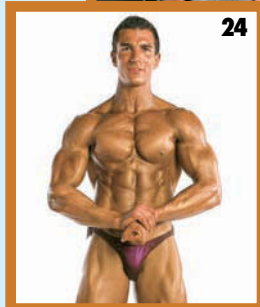
- Craig Henneberry** Una stella del futuro 16
- Vic Cuzzupe** Leggete del triangolo dell'allenamento di questo 22enne.... 24
- Andy Kalinowski** A tu per tu con uno dei migliori bodybuilder amatori INBF..... 36
- Tyler English** Questo peso massimo ha debuttato come professionista di recente 40
- STORIA DI COPERTINA** Omar Raissouni fissa lo standard per il bodybuilding 42
- Toni West** La bodybuilder d'avanguardia 46
- Sean Young** È l'ora di crescere 50
- Teresita Morales** Forma a norma di legge..... 52
- Bodybuilding per principianti**
Basi solide..... 56

Best Body

- Fondamentali del figure**
Cosa vogliono i giudici 72
- La vera bellezza** Julia Anderson parla della sua vita reale 74
- Brittany MacDonald**
Il maschiaccio femminile e triatleta.. 76
- In forma con il T-Bow**
Un corpo migliore dondolando 78
- Tennille Ray** Cosa significa essere in forma e famosa 80
- Fondamentali dell'alimentazione salubre** Come organizzare i pasti..... 81
- Guida all'ecologismo** 82
- Jennifer Pasterkiewicz**
La vincitrice del Best Body 2009 ... 84
- Jessica Rumbaugh**
Un'agonista naturale 86
- Danielle Savre** Non è la solita stellina di Hollywood..... 88

Alimentazione

- Scienza o fantascienza?** 22
- La cucina dietetica di Kel** 26
- Diete pre-gara** 48
- Un trasferimento di abilità** 60



Rubriche

- Prossimi eventi**..... 4
- Spazio NBFI** 6
- Editoriale** edizione statunitense... 8
- Chiedete al dott. Joe** 10
- Istinti animali** 12
- News WNBIF** 18
- News INBF** 20
- I consigli dei professionisti**
WNBIF 54
- News NBFI** 96

Allenamento

- E adesso cosa faccio?** Una teoria per l'autodeterminazione 14
- Bodybuilding reale** Come farsi notare sul palco..... 28
- Parola chiave: intensità**
Sacrifici apparenti 32
- Naturalmente più in forma**
Carichi pesanti per sessioni brevi ... 35
- L'allenamento del campione del mondo** Movimenti composti.. 38
- Conoscere il nemico** 58
- Analisi scientifica** 62

Gare

- Naturalmania backstage** 66
- Naturalmania** 68
- WNBIF Pro-America** 90
- WNBIF Mid-America** 92
- WNBIF Universe** 94

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.