

**APRILE**



**98**

Costruite muscolo facilmente.  
L'allenamento rapido  
in 20 minuti per costruire  
forza, massa e durata.  
Senza andare in palestra!

# SOMMARIO

## ARTICOLI

### 60 SCATENATO

L'ultramaratoneta Dean Karnazes è l'uomo più in forma negli USA? Provate il suo allenamento con flessioni e il programma aerobico per vedere come ve la cavate in confronto all'uomo che ha corso 2.108 km in 50 giorni. Farete sicuramente un passo avanti verso il fitness definitivo.

### 68 HARDGAINER

Come costruire polpacci più grossi

### 80 15 CONSIGLI RAPIDI PER LA SALUTE

Volete sentirvi meglio, più freschi, più a vostro agio e più forti e perdere quel grasso testardo? Ecco i consigli più semplici e infallibili che dovete provare. Cominciate da oggi per fare un passo avanti verso una vita migliore.

### 84 COSA ABBIAMO DAVVERO NEL PIATTO!

Anche se pensate di mangiare bene, quello che state mangiando potrebbe nascondere dei segreti indicibili. Resterete scioccati dallo scoprire cosa c'è nei vostri alimenti salubri preferiti: gommalacca, *E. Coli*, trucioli e insetti!

### 92 BRUCIATE GRASSO PER ORE

Questi 3 programmi aerobici di 30 minuti vi aiuteranno a bruciare più grasso corporeo più a lungo. Che vi alleniate a casa, in palestra o all'aperto, questi programmi vi aiuteranno a buttare giù la pancia per sempre!

## LA VOCE DI MAXFIT

**12 LA LETTERA DEL DIRETTORE** Quanto siete davvero occupati?

**14 DALL'EDITORE** Siate artefici della vostra fortuna

**16 COLLABORATORI** Maratona MaxFit

**18 LETTERE** Una slitta da urlo

**20 IMPATTO MASSIMO** Un livello superiore

## RUBRICHE

**23 LA POSTA DI OLYMPIAN'S NEWS**

**75 HARDGAINER** Domande e Risposte su come costruire un fisico imponente

p 80

p 92

p 84

p 54

p 98



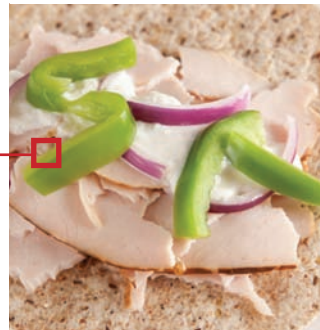
p 60

GUIDA COPERTINA



### ESSENZIALI

- 37 PARTITE BENE
- 38 SALUTE
- 39 BRACCIA
- 40 PETTO
- 41 ADDOMINALI
- 42 GAMBE
- 44 SCHIENA
- 45 MENTE
- 46 PERDITA DI PESO
- 48 ALIMENTAZIONE
- 49 CARDIO
- 50 SPORT
- 52 INTEGRATORI
- 54 SESSO



### FIT LIFE

- 56 BELLA FORZA Grasso, dimagrimento localizzato e rimodellamento corporeo
- 98 L'ALLENAMENTO
- 106 PROGRAMMA ALIMENTARE
- 112 I NUMERI DEI MAXFATTI
- 114 MEDICINA ANTI-AGING E RIGENERATIVA
- 118 RIMETTERSI IN FORMA
- 120 COSA VUOLE LEI
- 122 COMBUSTIBILE PER LA MENTE
- 124 NIENTE STUPIDAGGINI, SOLO RISULTATI
- 126 IL FRULLATO DI QUESTO NUMERO
- 130 ANATOMIA
- 131 PRIMA E DOPO
- 132 ALLENAMENTO PER GLI SPORT
- 134 ALLENAMENTO A CASA
- 136 ALLENAMENTO PER HARDGAINER
- 138 ALLENAMENTO IN 20 MINUTI
- 140 COSE DA FARE
- 142 LA RAGAZZA MAXFIT
- 144 STILE DI VITA MAXFIT
- 146 ULTIMO SGUARDO

