

Sommario

NB&F numero 2, Ottobre 2008 • Supplemento al numero 95 di *Olympian's News*

Articoli

Dalla parte della giuria

Un punto di vista diverso 28

Vince Wood

L'uomo dei muscoli lavora duro per diventare indistruttibile 40

Equilibrata & Perfetta

Allison Vernon danza al top 42

Prima& Dopo

Mike Deagle è pronto ad affrontare ogni sfida 50

Nadine Dumas

Dalle sue strade nomadi ad un futuro fitness 52

Jordan Chabinsky

Il nuovo pro WNBF si allena duro .. 78

Charles Fuller

Il texano dalle impressionanti striature scolpite all'osso 88

Nutrizione

Guiltless Gourmet

Allison Frahn dà creatività ai vostri pasti tutti uguali 16

Scienza o finzione?

Uno sguardo alle ultime ricerche sull'allenamento 20

Integratori sconosciuti

Vediamo ciò che il castagno d'India, il biancospino e l'Applefenone® possono fare per voi 33

Amino acidi

Imparate come evitare il catabolismo .. 38

Sodio: manna o flagello

Manipolate il sodio a vostro vantaggio 44

L'angolo di Karen

Le basi dell'alimentazione nel bodybuilding 54

Rassegna di studi

Integrare o non integrare? 56

Miele

Un integratore naturale con ricompense supernatural 64

L'asse di picco

Tutto sulle variabili del tipo corporeo per aiutare la vostra preparazione.... 66

64



42



86



52



46



38



Dimagrimento

Combattete il grasso in modo naturale 69

Scopriamo le erbe anaboliche

Alla ricerca del "proiettile magico" 80

Integratori

Scommettete sulla betaina per aumentare forza & potenza 86

Allenamento

In forma naturalmente

Arrivare al successo con l'allenamento all'incapacità 22

L'angolo degli hardgainer

3 chiavi della vecchia scuola per aumentare la massa 24

Parola d'ordine: intensità

Pre-esaurimento per la massa 30

Strategie offseason

Ultime strategie per trionfare nelle gare 36

Superate i Plateau

Uscite subito dalla crisi nei sollevamenti..... 46

I glutei più belli

Uno sguardo ai migliori glutei della WNBF 60

Allenamento progressivo

Riflettori puntati sull'allenamento a intervalli per la massa muscolare 74

Allenamento top secret

Informazioni sull'allenamento con solo negative 84

Rubriche

Editoriale edizione italiana 6

Editoriale edizione statunitense 9

Regolamento atleti NBFI 10

Elenco sostanze proibite 14

Partiamo dal Figure 18

WNBF news 94

Gare

WNBF Pro International 90