

# 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 WNBFI 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 WNBFI ..... 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

**WNBFI news** ..... 94

## Gare

**WNBFI Pro International** ..... 90