

APRILE

2008



58

Usate le superserie nell'allenamento

ARTICOLI

58 ALLENAMENTO TURBO

Usate le superserie per mettervi in forma

72 UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Passo dopo passo per la crescita – Parte 1

78 IL CICLO DELLA CACCIA E DEL RIPOSO

Per il bodybuilder agonista natural

84 RESTATE MENTALMENTE SANI

17 modi per non uscire di testa

90 39 MODI PER ECCITARE LA VOSTRA FIDANZATA

Stimolate la sua passione per tutta la notte

94 DA USARE O DA SCARTARE

Usate gli alimenti migliori e migliorate il vostro programma alimentare

98 10 SCIOCCHENZE PIÙ GROSSE SULL'ALIMENTAZIONE

La dieta Warrior Diet – Parte 2

104 ALLA SCOPERTA DEGLI ANTIOSSIDANTI

Molecole miracolose, alla scoperta dei nemici dei radicali liberi

LA VOCE DI MAX FIT

13 INTRODUZIONE Olympian's News Super Fitness

14 EDITORIALE DI MAXIMUM FITNESS Fate attenzione alle promesse

16 DALL'EDITORE DI MAXIMUM FITNESS Puntate al meglio

17 COLLABORATORI Le menti MaxFit

18 LETTERE Contributi speciali da voi

21 POSTA BIIO Risponde alle vostre lettere Claudio Tozzi



98

Traete l'energia dal meglio

IN QUESTO NUMERO

ESSENZIALI

- 28 SALUTE
- 30 BRACCIA
- 32 PETTO
- 33 ADDOMINALI
- 36 GAMBE
- 37 SCHIENA
- 38 MENTE
- 39 PERDITA DI PESO
- 40 ALIMENTAZIONE
- 42 CARDIO
- 43 INTEGRATORI
- 44 ASPETTO
- 46 SESSO
- 48 DOCTOR'S NEWS



THE FIT LIFE



- 67** **HARD GAINER** Domande & Risposte
- 108** **L'ALLENAMENTO** L'allenamento di base per l'anno nuovo
- 118** **PROGRAMMA ALIMENTARE** Un programma migliore per l'allenamento
- 120** **SPORT** Consigli sull'allenamento della stella della NFL Brady Quinn
- 122** **RIMETTERSI IN FORMA** I movimenti giusti per pettorali più grossi
- 124** **QUELLO CHE UNA RAGAZZA VUOLE** Il gioco di ruolo
- 125** **COMBUSTIBILE PER LA MENTE** Principi nutrizionali essenziali
- 127** **QUIZ PER LA FORMA FISICA** I momenti giusti per pettorali più grosso
- 128** **ALLENAMENTO A CASA** Allenamento delle gambe
- 130** **PER IL RAGAZZO MAGRO** Costruite i pettorali alti, ora
- 132** **ALLENAMENTO IN 20 MINUTI** Rapido ed efficace
- 134** **ANATOMIA** Ingrossa un po' quei deltoidei, ragazzo
- 136** **PREPARATE LE MUNIZIONI** La palestra è migliorata
- 138** **PER L'UOMO IMPEGNATO** Grandi regali, grandi ricompense
- 139** **PER L'UOMO SINGLE** 5 passi per avvicinare una donna
- 140** **RUBRICA DELLE COSE DA FARE** Cominciate bene
- 142** **PRIMA E DOPO** La vera star dello spettacolo
- 144** **PAGINA ANTISTUPIDAGGINI** State alla larga dalle truffe su Internet
- 146** **L'ULTIMO SGUARDO** Ricordate come avete iniziato