



76

LE BRACCIA CHE AVETE
SEMPRE SOGNATO

ARTICOLI

42 INTEGRATORI DI BASE

Vitamine & Minerali

52 SCIOCCATE IL VOSTRO SISTEMA

Stimolate le fibre muscolari a una crescita estrema

58 FARE O DISFARE IL METABOLISMO

10 metodi brucia grassi approvati da MaxFit

64 UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Passo dopo passo per la crescita muscolare – Parte 3

76 BICIPITI DEFINITIVI SUBITO

Bicipiti più grossi velocemente

80 IL CICLO DELLA CACCIA E DEL RIPOSO

Per il bodybuilder agonista natural, 4^a parte

86 PROTEINE DEL SIERO

L'integratore più importante da assumere

90 MODELLI PER IL SUCCESSO

Il raggiungimento dei risultati comincia dalla forma di esecuzione

96 GUIDA ALLA SOPRAVVIVENZA DELLE ARTICOLAZIONI

Proteggete le articolazioni dai danni permanenti

98 TAGLIATE 5.000 CALORIE

Meno calorie evitando errori banali

100 CINQUE MODI

Cinque passi per migliorare l'allenamento

LA VOCE DI MAX FIT

13 EDITORIALE DI MAXIMUM FITNESS Non ci sono parole

14 DALL'EDITORE DI MAXIMUM FITNESS

Date valore alla salute, finché c'è

15 COLLABORATORI Le menti MaxFit

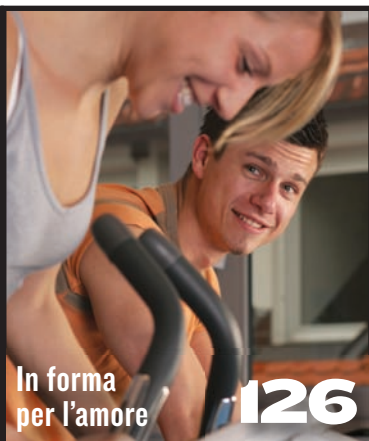
16 LETTERE Contributi speciali da voi

19 POSTA BIIO Risponde alle vostre lettere Claudio Tozzi

LE RUBRICHE DI QUESTO NUMERO

ESSENZIALI

- 24 SALUTE
- 26 BRACCIA
- 28 PETTO
- 29 ADDOMINALI
- 30 GAMBE
- 31 SCHIENA
- 32 MENTE
- 33 PERDITA DI PESO
- 34 ALIMENTAZIONE
- 35 CARDIO
- 38 INTEGRATORI
- 39 ASPETTO
- 40 SESSO
- 48 METABOLIC APPROVED



THE FIT LIFE

- 71** **HARD GAINER** Domande & Risposte
- 104** **L'ALLENAMENTO** Programma 2008 di MaxFit per gli addominali
- 116** **PROGRAMMA ALIMENTARE** La fonte energetica per il programma 2008 per gli addominali
- 118** **SPORT** Apritevi la strada al fitness
- 120** **RIMETTERSI IN FORMA** Mangiare fuori senza ingozzarsi
- 122** **QUELLO CHE UNA RAGAZZA VUOLE** Divertirsi in pubblico
- 124** **COMBUSTIBILE PER LA MENTE** Controllo del colesterolo
- 126** **QUIZ PER LA FORMA FISICA** Non sollevate solo pesi
- 128** **ALLENAMENTO A CASA** Inserite gli elastici nella vostra routine casalinga
- 130** **PER IL RAGAZZO MAGRO** Una metà bassa migliore
- 132** **ALLENAMENTO IN 20 MINUTI** Braccia e spalle come nessun altro
- 134** **ANATOMIA** Modi migliori per costruire i bicipiti
- 136** **PREPARATE LE MUNIZIONI** I giochi che mettono in forma
- 138** **PER L'UOMO IMPEGNATO** Sopravvivere alla convivenza
- 139** **PER L'UOMO SINGLE** Strategia al night
- 140** **RUBRICA DELLE COSE DA FARE** In forma per l'estate
- 142** **PRIMA E DOPO** Costruire un'immagine
- 144** **PAGINA ANTISTUPIDAGGINI** Per caso siete spaventati?
- 146** **L'ULTIMO SGUARDO** Maledetto uomo!