
Subject: ernährung beim krafttraining

Posted by [reinforcement](#) on Sun, 19 Aug 2007 09:48:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kann mir jemand sagen auf was ich am meisten achten muss?
(vielleicht noch ein netter link)

ich will keine masse sondern eher definition...

meine fitnesstrainerin hat gemeint, der unterschied entsteht hauptsächlich über die ernährung...

aber wie speziell...

was soll ich essen und was nicht?
