

Lifestyle

Witam. Obecnie mam 22 lata, 182cm wzrostu i waże tylko 67 kg. Chciałbym to zmienić i zbudować masę mięśniową a nawet troche tłuszczowej, bo denerwuje mnie to, że jestem takim chudzielcem. Czy byłby ktoś w stanie uradzić mi jakiś rad na temat ćwiczeń na siłowni i diety? W jaki sposób ćwiczyć i jeść aby urosnąć?

DziękX!

Unikalny ID rozwiązania: #1006

Autor: :

Data ostatniej aktualizacji: 2017-08-31 14:36