

vida
FLEX

COMO E QUANDO finalizar o bulking

Aprenda o momento certo para **sair do ganho de massa muscular**



QUANDO FINALIZAR?

+ ou - 6 meses é um tempo bom para finalizar um Bulking. Entretanto, isso pode ter uma duração menor ou maior, depende se o indivíduo chegou em um ponto que está **GANHANDO MAIS GORDURA DO QUE MASSA MUSCULAR.**
Você pode avaliar isso com fotos e vídeos, aliado a medidas.

COMO FINALIZAR?

Volte para a manutenção durante 2 semanas e escolha se quer ficar na manutenção ou diminuir o % de gordura pra depois voltar ao bulking.

vida
FLEX