

## **Colegio distrital técnico Paulo Freire**

**Nombre:** Juan Andrés Rodríguez Ramírez

**Curso:** 11-02

**Carrera:** comunicación y diseño

### **Fisicoculturismo natural**

#### **➤ Resumen**

El Mediante este proyecto logramos plasmar los puntos más importantes y necesarios para lograr el mayor aprovechamiento Al momento de realizar diversos ejercicios, el fisiculturismo hoy por hoy se ha vuelto más común de lo que nos imaginamos es por ello que para este trabajo usamos la metodología de la investigación y ejemplarizamos resultados reales como lo son el ejemplo de mi papá. También logramos ver diferentes aspectos indirectos que se deben tener en cuenta al momento en que decidimos introducirnos a este tipo de vida, como lo son los calentamientos antes de hacer los ejercicios, la alimentación que se debe tener, y algunos tipos para las rutinas que se van a realizar. Es de suma importancia tener en cuenta otros aspectos como lo son la Constante hidratación, la disciplina, y tener la mejor actitud.

#### **➤ Introducción**

El fisiculturismo natural se preparación para competir en el culturismo natural requiere de reducciones drásticas del tejido graso corporal mientras se mantiene la masa muscular de un culturista natural. Esto se consigue normalmente a través de una disminución de la ingesta de calorías, y el entrenamiento de fuerza y el aumento de ejercicios.

#### **➔ Objetivos general**

Construir una revista que hable del culturismo natural e informe a las personas como este deporte se puede llevar a cabo en personas con discapacidad física.