

sommario

SWEAT_{FX}

febbraio/marzo 2014

ARTICOLI

22

LIBERARE IL POTERE

DeMel Tarver svela i suoi segreti per sviluppare una mente attiva in un corpo in forma

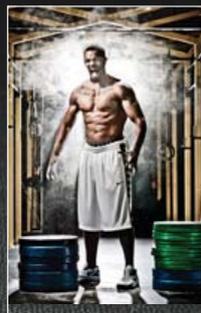
28

LA SCOMODA VERITÀ

Non è né facile né comodo bilanciare famiglia, lavoro e attività fisica... ma ne vale la pena

22

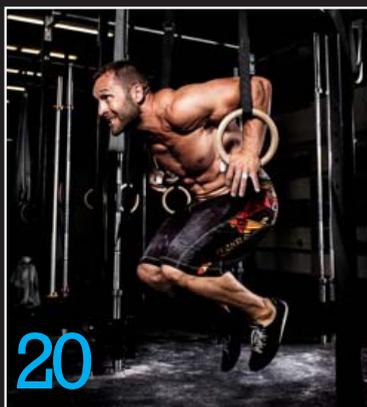
UN FISICO DA FAVOLA



IN COPERTINA

FOTO: Marie-Lyssa Dormeus

MODELLO: Rara (Raoul)



UP FRONT

4 GALLERY

Fotografo:
Tony Mandarich
Atleta: Ali Bloom

6 SOTTO I RIFLETTORI

Come il crossfit mi
ha cambiato la vita

FIT RX

10 FORZA

La soluzione del 5%
e molto di più...

11 PERFORMANCE

Usate un sovraccarico
per i preparatori atletici

12 ALIMENTAZIONE

La dieta dell'uomo
delle caverne,
il tempo dei carboidrati
e il manzo alimentato
con erba

14 MENTE

Meno dubbi, più azione

16 CORPO

Recupero, allenamento
e prevenzione
degli infortuni

17 INTEGRAZIONE

Cromo piccolinato
e gli essenziali
BCAA e EAA

28

LA SCOMODA VERITÀ

THE SCENE

20 LA NUOVA FRONTIERA DEL FITNESS FUNZIONALE

Tony Budding e
la Pro Fitness League

FUEL

36 SALMONE SELVAGGIO

Heather Connell e il
super cibo Paleo, una
ricetta formidabile

37 DELIZI-UOVA

Frittata
38 STUFATO DI MANZO
TENERO E ORZO VIOLA

Andrew Muto e
la creazione di cibi sani

39 FRULLATO AL CIOCCOLATO

Grace Van Berkum
frullati che nascondono
nutrienti

TRAINING

42 UN FISICO DA FAVOLA con un allenamento bestiale

48 ECCO COSA GLI ATLETI DI CROSSFIT POSSONO IMPARARE DAI BODYBUILDER

Disciplina + lavoro duro
= risultati!
54 MIGLIORATE LE
VOSTRE FLESSIONI

Flessioni insieme
a Nick Tumminello

COMMUNITY

57 2014 OCT I WOD