

# performance nos treinos

Octávio Muniz



# Problema

Quais os fatores interferem no ganho de massa muscular e performance de treino em jovens de 14 a 18 anos?

# Justificativa

Inserir um subtítulo

# Oque vou fazer?

Ao longo do tempo que vou fazer essa pesquisa eu irei mostrar varios métodos de como ganhar massa muscular, seja com comidas que tenham proteínas e carboidratos suficientes para o seu corpo, treinos que irão fazer com que vc tenha hipertrofia e suplementos alimentares.