

Hypothesis

M le h pe oph; N i ion; P o ein; Ca boh d a e ;
 Heal h fa ; Mi on ten ; Ma von ien ; H d a ion

M le h pe oph, he p o e of in ea ing m le i e and
 eng h, i a goal p ed b man indi id al, f om a hle e and
 bod b ilde o ho e eeking imp o ed ph i al heal h. While
 e i van e aining pla a ial ole in im la ing m le g o h,
 n i ion i e all i al inf eling hi p o e i a i le e plo e he
 ela ion hip be een n i ion and h pe oph, highligh ing he ke
 die a fa o ha on ib e om leg o h[1].

high-ali p o ein o e , pa i la l in he po - o ko pe iod
hen he bod i mo e ep i e o m l a p o ein n he i i poin
anno be e ed eno gh, a p o ein in ake i a p ima d i e of
m le g o h.

Ca boh d a e pla a i i al ole in p o iding he ene g ne e a
fo e i an e aining e ion . When e engage in en o e e i e
o m le el on gl ogen, he o ed fo m of a boh d a e , a an
ene g o e . e a l e empha i e he igni an e of on ming
omple a boh d a e f om hole gain , f i , and ege able o
ain ene g level and abili e blood ga . Timing a boh d a e
in ake a o nd o ko en e ha m le ha e he e i ed ene g
fo op imal pe fo man e [8].

Heal h fa , o en o e hado ed b p o ein and a boh d a e ,
a e ial fo ho mone p od ion, in l ding e o e one . e