

- 35Kg = + 42Km

Da Obesidade À Maratona



Fabiano Bianchi

Resumo de - 35kg = + 42km: Da Obesidade a Maratona

Um par de tenis e muita forca de vontade. Foi com metodos simples e baratos que o autor conseguiu abandonar uma vida nada saudavel para tornar-se um praticante de corrida.

Nesse livro ele relata a sua experiencia, as conquistas e frustracoes, no periodo em que conseguiu eliminar trinta e cinco quilos de peso. O autor conta desde a primeira caminhada ate cruzar a linha de chegada de uma maratona, e todos os obstaculos e dificuldades que superou para conquistar seu objetivo.

Um livro emocionante. Um dialogo direto e pessoal que contagia e empolga."

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)