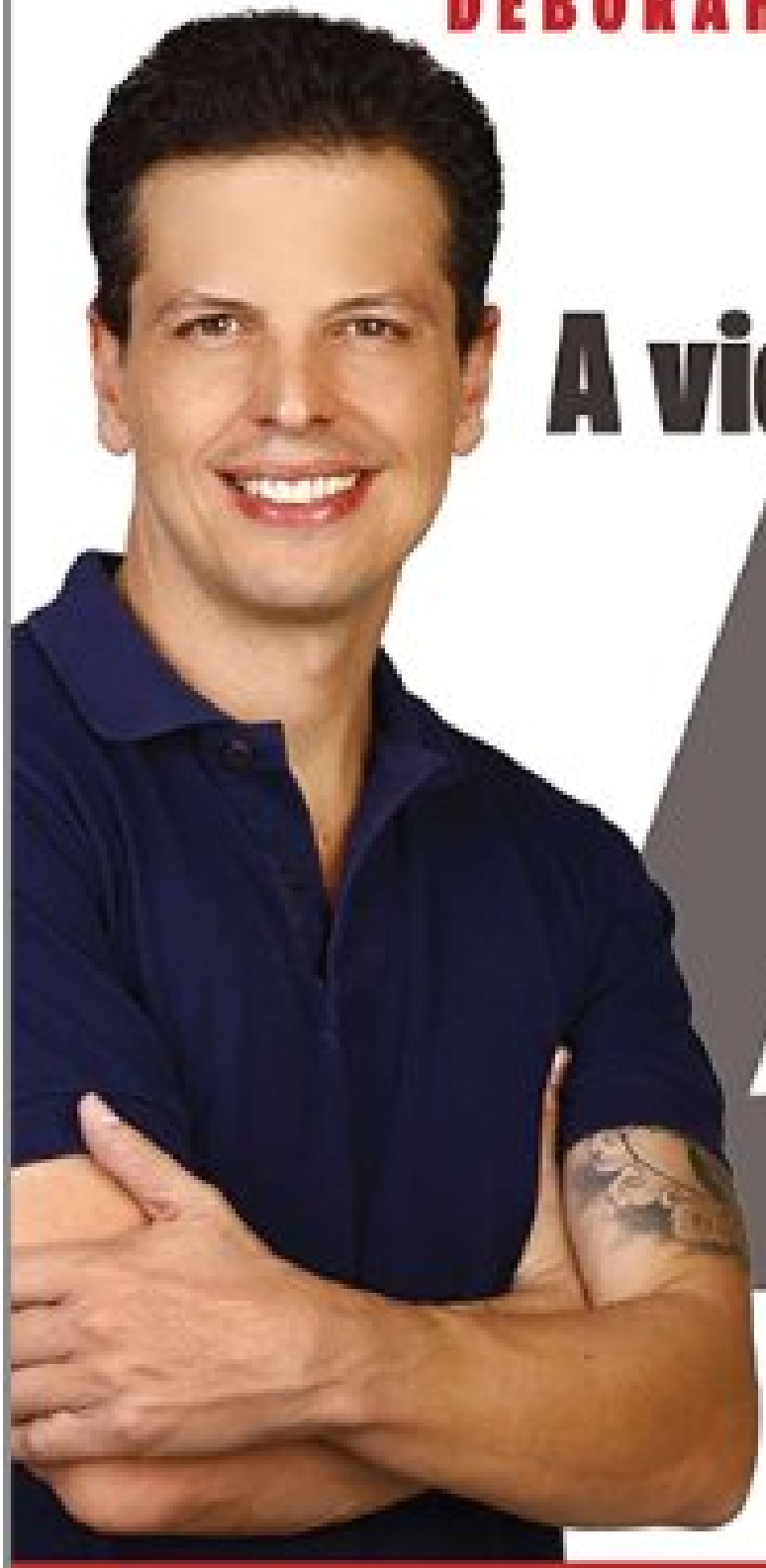
JOSÉ ALEXANDRE FILHO
DEBORAH BRESSER

Encarte com treino para você levar à academia e DVD com caso real de mudança corporal



# A vida começa aos 40

PROGRAMA DE 16 SEMANAS DE EXERCÍCIOS PARA DEIXAR QUARENTÕES EM FORMA

# Resumo de A Vida Começa aos 40 (+ DVD de Exercícios)

Criador do programa de sucesso Em Forma com o seu Bebê, o consultor e professor de Educação Física José Alexandre Filho decidiu que ia provar que é possível realizar uma mudança radical com força de vontade e apoio profissional.

O leitor pode acompanhar nos mínimos detalhes a transformação de Daniel, o voluntário que aceitou o desafio do programa.

Acesse aqui a versão completa deste livro