

PHILIP STRIANO

COLUNA SAUDÁVEL

ANATOMIA ILUSTRADA

Guia completo para alongamento, fortalecimento e estabilização



Resumo de Coluna Saudável. Anatomia Ilustrada. Guia Completo Para Alongamento, Fortalecimento e Estabilização

Este livro ensina que por meio de conscientização, ação e conhecimento é possível diminuir e evitar os problemas mais comuns que afetam a coluna e o pescoço.

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