

Guia de
exercícios,
dicas de
combate
à gordura,
e pratos
especiais
para você
ficar e
continuar
magro

EXAME
VIP
O PRAZER DE SER HOMEM

© 2003 Nobel & Companhia

CONTROLE O PESO

Nobel

**Stephen C. George
e Jeff Bredenberg**

Resumo de Controle O Peso. VIP

Antigamente o culto ao corpo era realizado somente pelas mulheres que se preocupavam em estar sempre sadias e esbeltas. Nos dias de hoje as coisas mudaram e o homem vem se preocupando a cada dia com o corpo e o controle de peso.

Inspirado nesse novo padrão de beleza estipulado pela sociedade o autor Stephen George escreveu o livro 'Controle o peso'. Um livro composto por um completo programa que ajuda o leitor a lutar contra a gordura e voltado para os homens que desejam manter o corpo saudável e magro.

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