

# Corra pela sua saúde



Um guia de treino, motivação,  
desempenho e nutrição

**CARACTER**  
ENTERTAINMENT



## Resumo de Corra Pela Sua Saúde

Este livro é um guia de treino, motivação, desempenho e nutrição, centrado na arte de correr, mostrando-lhe tudo o que precisa de saber para começar e continuar a melhorar.

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