

**VIP**  
O PRAZER DE SER HOMEM

Roteiro  
prático  
(e eficiente)  
para ganhar  
um corpo  
bonito  
e saudável

# EM PLENA FORMA

**Nobel**

Brian Chichester  
e Jack Croft

## Resumo de Em Plena Forma. VIP

Neste guia você encontra uma série exercícios para serem feitos na sala de musculação da academia e também em casa. A obra ainda traz dicas para se manter sempre motivado na ginástica e conselhos de atletas campeões para se dar bem nos esportes.

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