

fitness

JEAN-PIERRE CLÉMENCEAU

FRÉDÉRIC DELAVIER



Elabore
um programa
de treinamento
personalizado

Concentre-se nas partes
do corpo que deseja
remodelar



Transforme
seu corpo
em algumas
semanas!



Um corpo perfeito ao alcance de todas as mulheres



Resumo de Fitness. Um Corpo Perfeito ao Alcance de Todas as Mulheres

O livro "Fitness" permite elaborar um programa de exercícios personalizado para mulheres em vários os níveis de treinamento, seja iniciante ou atleta. A obra apresenta ilustrações com abordagem anatômica e o passo-a-passo de todos os movimentos de musculação desenvolvidos para trabalhar grupos musculares específicos.

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