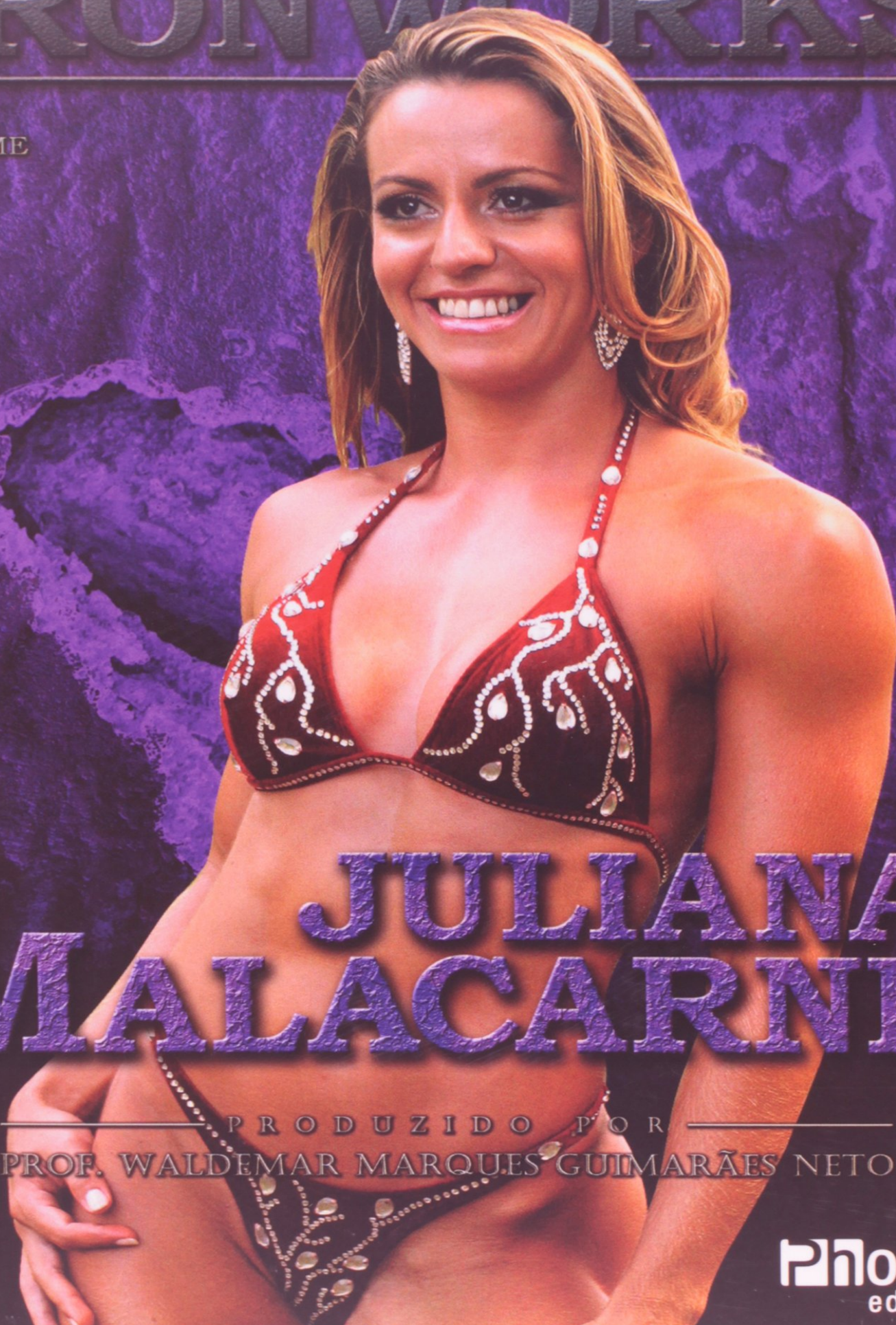


C O L E Ç Ã O

IRONWORKS

VOLUME

I

A full-page photograph of a woman, Juliana Malacarne, smiling and posing in a red bikini with white and gold patterns. She is wearing large, ornate earrings. The background is a textured, dark purple.

**JULIANA
MALACARNE**

PRODUZIDO POR
PROF. WALDEMAR MARQUES GUTMARÃES NETO

norte
editora

Resumo de Iron Works. Juliana Malacarne

Este é o primeiro volume da série Iron Works. Waldemar Guimarães, na sua mais nova obra, apresenta a trajetória de Juliana Malacarne, atleta fisiculturista e uma das competidoras da modalidade Body Fitness de maior destaque no cenário nacional.

Ao longo de 11 capítulos, que abordam sua história, como nasceu seu interesse pela musculação, seu treinamento com comentários sobre cada exercício praticado, e sua dieta nutricional, a atleta mostra a trajetória de disciplina e determinação que a levou a alcançar bons resultados.

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