

MICHAEL MATTHEWS

Edição
ampliada, com
novas pesquisas.
Mais de 400 mil
exemplares
vendidos.

MALHAR SECAR DEFINIR

A CIÊNCIA DA MUSCULAÇÃO

Um guia sobre treinos, alimentação
e suplementos que realmente funcionam

NÚMERO 1 NOS ESTADOS UNIDOS
EM MALHAÇÃO E EXERCÍCIOS HÁ 5 ANOS.

 FARO
EDITORIAL

Resumo de Malhar, Secar, Definir. A Ciência da Musculação

Mesmo se exercitando todos os dias, muita gente não consegue ver resultados de seus esforços. Para lidar com problemas iguais a esse, o autor traz orientações comprovadas sobre alimentação, treinos, uso de suplementos e seus resultados.

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