Carina Rosin e Flavia Picolo

Manual da NOIVA em forma

12 semanas para entrar no vestido dos seus sonhos

Benvirá

Resumo de Manual da Noiva em Forma. 12 Semanas Para Entrar no Vestido dos Seus Sonhos

Você foi pedida em casamento, organizou a festa, montou a casa onde vai morar e, de repente, se deu conta de que não está satisfeita com o seu corpo – até porque, durante os preparativos, você descontou toda a ansiedade na comida.

Mas, como falta pouco tempo para a cerimônia, você acredita que não há nada que possa ser feito. Afinal, só lhe restam três meses, e ninguém entra em forma em três meses.

É aí que você se engana! O programa Noiva em Forma, desenvolvido pelas educadoras físicas Carina Rosin e Flavia Picolo, propõe 12 semanas de reeducação alimentar e exercícios físicos que farão qualquer noiva, até aquela que nunca fez dieta, perder os quilinhos a mais e chegar à cerimônia linda e radiante, usando o vestido perfeito e recuperando a autoestima que faltava.

As orientações nutricionais e o programa de exercícios que você encontra neste “Manual da Noiva em Forma” foram criados exclusivamente para ajudar quem não tem tempo mas tem força de vontade de sobra!

Prepare-se para fazer uma mudança que vai não apenas marcar o dia do seu casamento, mas toda a sua vida.

Acesse aqui a versão completa deste livro