MUSCULAÇÃO

ESTÉTICA E SAÚDE FEMININA

4ª Edição

DILMAR PINTO GUEDES

Phorte editora

Resumo de Musculação Estética e Saúde Feminina

A musculação ocupa lugar de destaque na prevenção e reabilitação de doenças, além de promover qualidade de vida e melhorar a estética. E é justamente isso que Musculação ? Estética e Saúde Feminina aborda, trazendo as diferenças fisiológicas, anatômicas e psicológicas entre homens e mulheres, para que se tenha um sucesso maior no treinamento feminino, que, associado a uma nutrição e suplementação esportiva corretas e a um bom entendimento das bases fisiológicas do movimento humano, aumentará a qualidade de vida e melhorará a estética, promovendo assim, mais saúde às mulheres.

Acesse aqui a versão completa deste livro