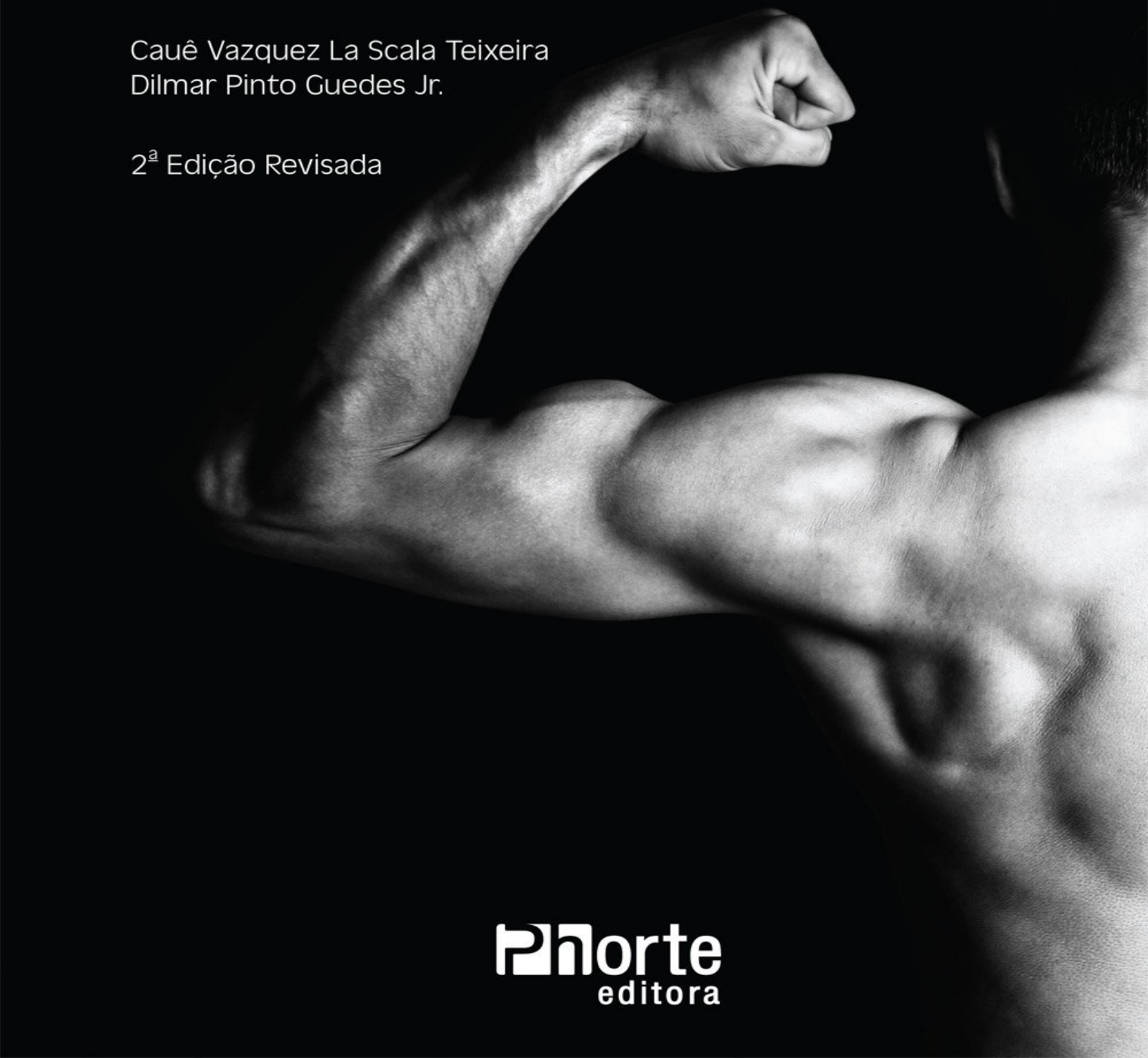
Musculação

Perguntas e respostas

As 50 dúvidas mais frequentes nas academias

Cauê Vazquez La Scala Teixeira
Dilmar Pinto Guedes Jr.

2ª Edição Revisada



Phorte editora

Resumo de Musculação. Perguntas e Respostas

O livro Musculação Perguntas e Respostas reúne as 50 dúvidas mais frequentes no cotidiano das academias, tanto de alunos quanto de profissionais da área, como: “Quais os efeitos do uso de esteroides anabolizantes?”, “Qual exercício emagrece mais?”, “Fazer musculação em casa funciona?”.

Associando a literatura científica à sua prática, os professores Cauê e Dilmar respondem a essas e a outras questões de forma clara e com linguagem acessível ao público, seja ele profissional ou adepto à musculação.

Acesse aqui a versão completa deste livro