

COLEÇÃO

MUSCULAÇÃO

TOTAL

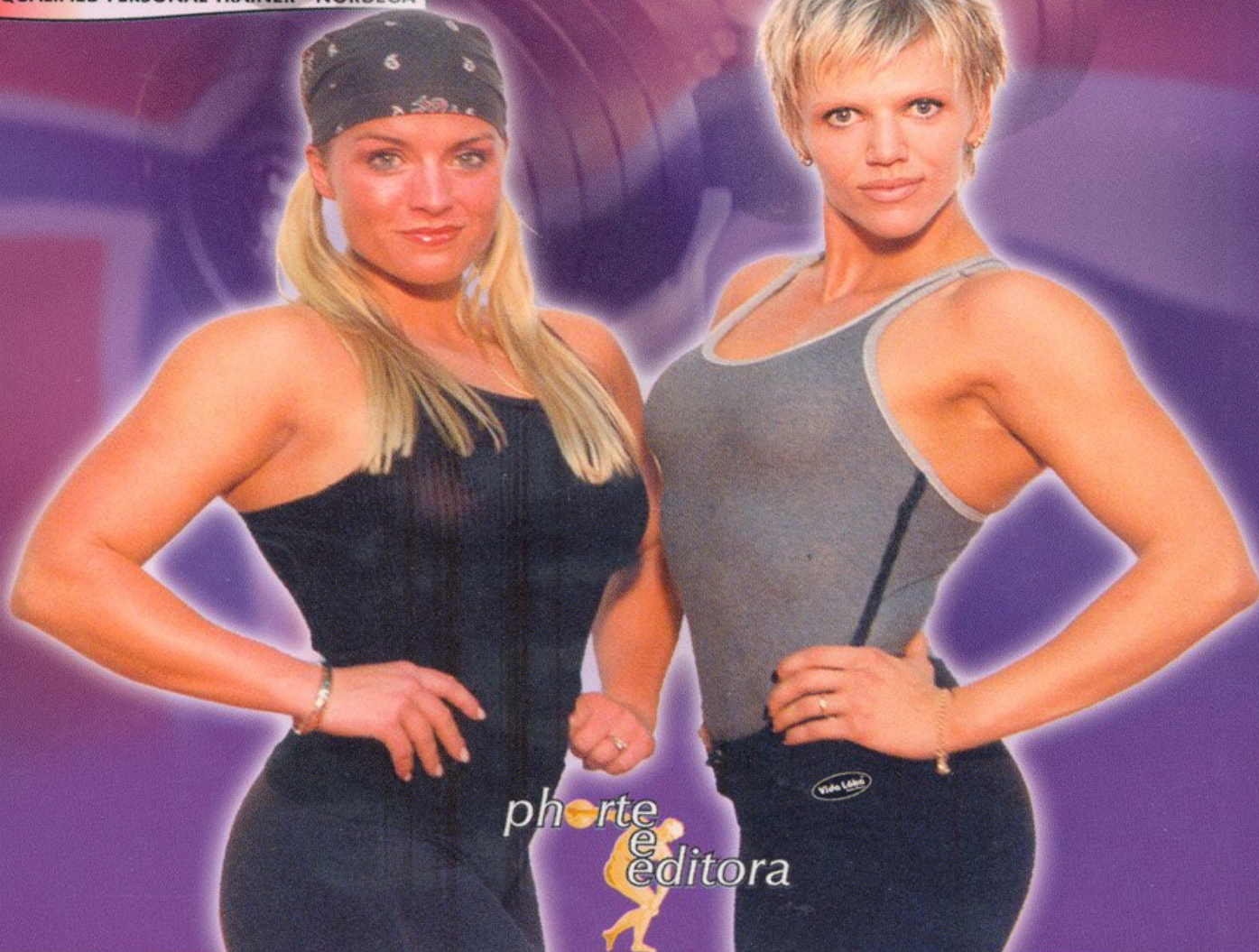
PROF. WALDEMAR MARQUES GUIMARÃES NETO

MUSCULAÇÃO PARA MULHERES

VOLUME 3

**CAMILLA
KLÖGETWETT**
QUALIFIED PERSONAL TRAINER - NORUEGA

**DUDA
JANKOVICH**
ATELETA PROFISSIONAL - IUGOSLÁVIA



phorte
e
editora

• TREINAMENTO • USO DE ERGOGÊNICOS • NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO • A REALIDADE DAS ACADEMIAS

Resumo de Musculação Total - Volume

3. Musculação Para Mulheres

Neste trabalho, além de uma fita de vídeo demonstrando propostas sólidas para otimizar o seu treino na sala de musculação, apresentamos um livro com um conteúdo bem pertinente à realidade vivida em academias nos dias atuais pelas mulheres.

Trazemos uma série de informações muito úteis e compreensíveis relatando aspectos do treino, nutrição e suplementação, uso de ergogênicos, bulimia e muitos outros assuntos. Não percam esse volume.

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