COLEÇÃO

MUSCULAÇÃO TOTAL

ANDREA REZLER WOSIACKI DAEMON
RICARDO MAGALHÃES ALBERTINO
WALDEMAR MARQUES GUIMARÃES NETO

FAZENDO UMA ÓTIMA ESCOLHA

VOLUME 5

phorte editora

Resumo de Musculação Total - Volume 5. Fazendo Uma Ótima Escolha

Musculação Total, volume V, Fazendo Uma Ótima Escolha é um trabalho que busca êxito na possibilidade de trazer para o mundo das atividades físicas pessoas que, por contingências da vida moderna, acabam se afastando destes meios tão necessários para manter o corpo e a mente saudáveis.

As dúvidas sobre como começar, os cuidados para se iniciar os treinamentos com segurança e dicas importantes sobre dieta são apresentadas e discutidas com responsabilidade. Depoimentos verdadeiros de pessoas que, pelos benefícios obtidos, fazem uma escolha equilibrada entre o happy hour e seus treinos.

Acesse aqui a versão completa deste livro