

**SIMON COOK
& TONY TOMS**

**COM OS
EXERCÍCIOS
DOS
FUZILEIROS
DA**

ROYAL MARINE COMMANDO 7

FIQUE EM PERFEITA FORMA

12 MINUTOS POR DIA

PARA BOA SAÚDE E LONGA VIDA



Resumo de Royal Marine Commando 7

Trazendo exercícios idealizados pelo Comando dos Fuzileiros da Marinha Inglesa, o livro ajuda a colocar uma pessoa em forma em dez semanas, com apenas doze minutos de exercícios diários.

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