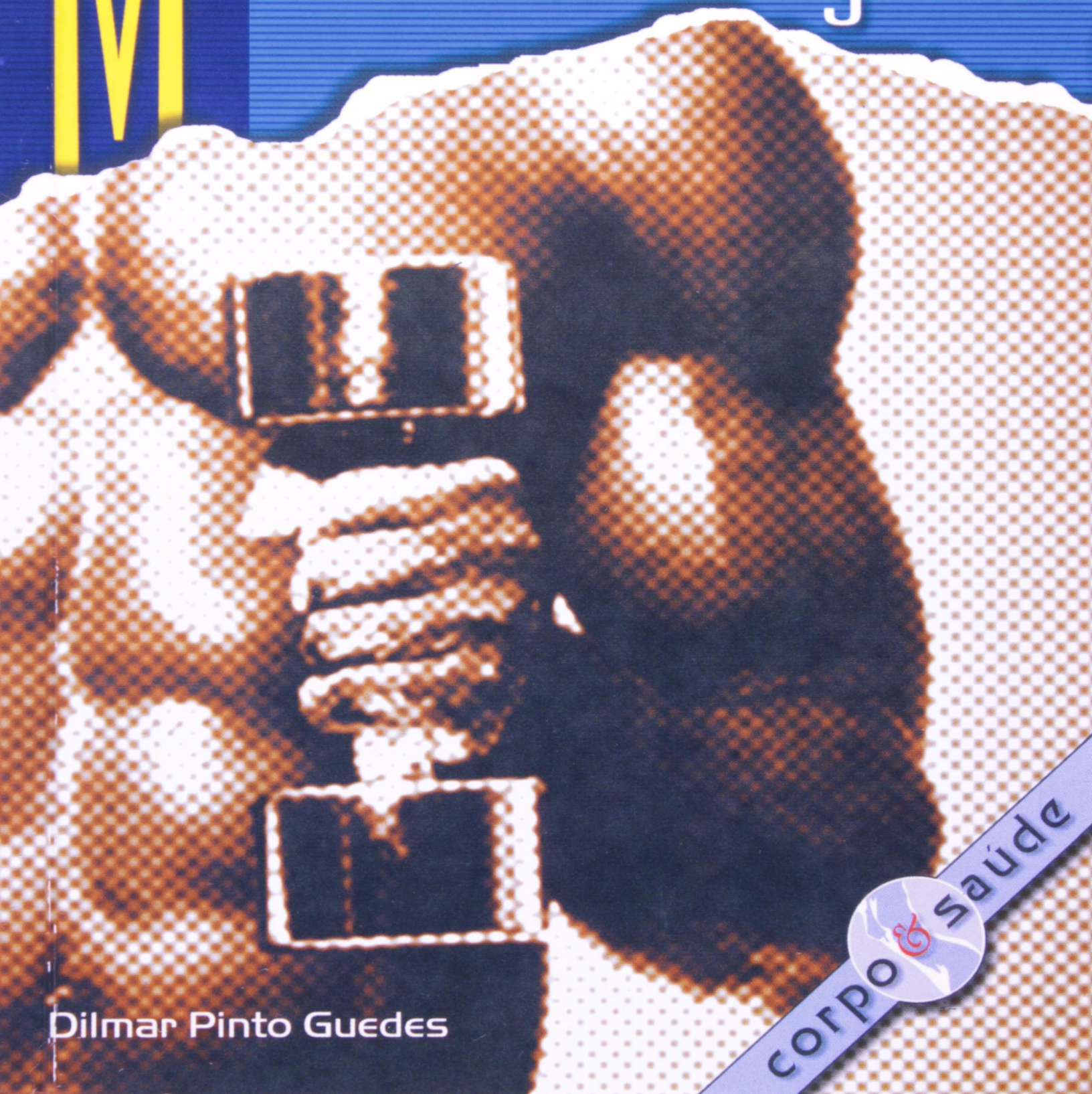
saiba tudo sobre

MUSCULAÇÃO



Dilmar Pinto Guedes

corpo & saúde

Resumo de Saiba Tudo Sobre Musculação

A equipe de Corpo & Saúde selecionou as maiores autoridades do mundo acadêmico e do fitness, para que escrevessem sobre cada um dos assuntos abordados inicialmente: Alongamento, Alimentação, Emagrecimento , Suplementos, Hipertrofia e Musculação.

A seriedade e a responsabilidade dos autores contratados garantem a coleção um nível de qualidade somente encontrado, até agora, nos documentos científicos; porém, como estas obras se destinam a cientistas e alunos de pós-graduação, não visavam atender ás duvidas e necessidades dos praticantes e interessados, foco especifico do livro da coleção Corpo & Saúde.

Acesse aqui a versão completa deste livro