

GUIA

FITNESS

CONTEÚDO
EXCLUSIVO

HOMENS

SAIBA COMO
ALCANÇAR O
**CORPO
QUE
DESEJA**

- ✓ Ciclismo
- ✓ Pilates
- ✓ Corrida
- ✓ Artes Marciais
- ✓ Treino Funcional

**MITOS &
VERDADES**
sobre musculação

**EMAGRECER
OU FORTALECER?**
Alcance seus objetivos

Minotauro

A LENDA
DO MMA
CONTA SUA
TRAJETÓRIA
DE VIDA E
SUPERAÇÃO

120 dicas

**EXERCÍCIOS • ALIMENTAÇÃO • TECNOLOGIA
NOVIDADES • ACESSÓRIOS E MUITO MAIS...**

wikilivros

Guia Fitness Homens Ed.02

Quer mudar de vida e ter o corpo sarado e saudável que sempre sonhou? Não é tão fácil como parece, mas preparamos um guia recheado de dicas para te ajudar a alcançar seus objetivos. O caminho é longo, mas com certeza valerá a pena toda sua dedicação. Não há nada melhor que batalhar por si mesmo. Apresentamos dietas, atividades físicas e todas as novidades do mercado fitness que prometem atualizar você, caro leitor, com tudo que precisa para chegar lá.

[Clique aqui para obter este livro](#)