

# MUSCULAÇÃO PARA CURIOSOS

Henrique Stelzer Nogueira



*III* **books** *trivium*

# wikilivros

## Musculação para curiosos

"Um ex-atleta de basquetebol da região do ABC Paulista, apaixonado por esportes e o mundo do treinamento físico. Henrique Stelzer Nogueira formou-se no curso superior de Educação Física e sempre esteve preocupado com a adequada orientação sobre exercícios físicos, seja para o treinamento, seja para a saúde. Mantém uma página na internet, na qual publica suas opiniões e, com base na literatura, procura contribuir para divulgação coerente do conhecimento sobre treinamento físico. Dessa preocupação responsável surgiu este livro, recomendado a todos os praticantes de atividades físicas!"

[Clique aqui para obter este livro](#)