

PILATES



Ass. 5 - Nº 20
R\$ 4,90

49 = MOVIMENTOS PARA MANTER A BELEZA E A SAÚDE

SEXO COM DESEJO

Dicas de
exercícios
para renovar
a libido

ESPECIAL
COMBATA O
ENVELHECIMENTO
COM UMA SÉRIE
FANTÁSTICA!

EM FAMÍLIA

Sequência restabelece
o corpo das mães
e diverte os pequenos

ÁGIL E EFICAZ!

**EM 5 PASSOS,
VOCÊ CONSEGUE:**

- FORTALECER E DIMINUIR O INCHAÇO DAS PERNAS
- AJUDAR NA PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE
- APERFEIÇOAR A PARTE MOTORA
- REFORÇAR O EQUILÍBRIO
- ALIVIAR A TENSÃO



wikilivros

Revista Oficial de Pilates ed.32

Nesta edição confira a entrevista com Silvia Gomes, educadora física; veja como minimizar os sinais do tempo com o Pilates; confira os exercícios para ser realizados com mães e filhos pequenos e na seção Libido, aprenda a aperfeiçoar o assoalho pélvico.

[Clique aqui para obter este livro](#)