



SEU TREINADOR

PESSOAL

MARCIO LUI

LEVE O PERSONAL TRAINER DOS FAMOSOS PARA A SUA CASA

Resumo de Seu Treinador Pessoal

Conhecido por ser o responsável pelo físico de celebridades como Sabrina Sato e Adriane Galisteu, Marcio Lui ensina em "O seu treinador pessoal" diversas formas para abandonar, de uma vez por todas, o sedentarismo.

No livro, ele apresenta os treinos e as técnicas utilizadas na rotina de seus alunos de maneira detalhada e simples, através de quadros, listas e imagens autoexplicativas. Seja na academia, em casa ou ar livre, é possível construir uma rotina de exercícios de acordo com as possibilidades, necessidades e gostos de cada um.

Treinamento funcional, TRX, treinamento em circuito, além de atividades aeróbicas e em academia são algumas das opções apresentadas aqui. Independente do preparo físico atual, encontrar o plano ideal não será um desafio.

É como ter um personal trainer em casa todos os dias da semana.

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