

**LEITURA OBRIGATÓRIA:**

O treino que eleva em até 530% a produção natural  
do HORMÔNIO DO CRESCIMENTO

EM APENAS  
3 SESSÕES  
SEMANAIS!

# 20 MINUTOS EMAGREÇA!

**PARA ATLETAS E NÃO ATLETAS  
DE TODAS AS IDADES!**

**DR. WILSON RONDÓ JR.**

EDITORA  
**Guia**

## Resumo de 20 Minutos e Emagreça

Com o objetivo de melhorar o desempenho e proporcionar o bem-estar, Dr. Wilson Rondó Jr. traz ao conhecimento do leitor, no seu novo livro 20 minutos e emagreça!, o exercício supra-aeróbico.

Trata-se de um tipo de atividade física que aumenta a produção do hormônio do crescimento HgH. O resultado: uma mudança de corpo e de vida.

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