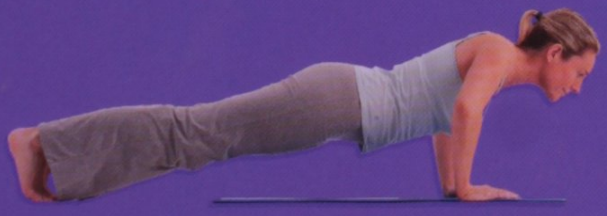




6 MINUTOS MATINAIS TONIFICAÇÃO









6 MINUTOS DIÁRIOS DE EXERCÍCIOS
PARA FIRMAR E TONIFICAR SEU CORPO

Resumo de 6 Minutos Matinais. Tonificação

"6 minutos matinais" é um guia completo para você trabalhar os braços os ombros e o tórax apenas durante alguns minutos por dia seguindo um programa de exercícios que tonificam fortalecem e realinham seus músculos.

Se o ritmo do cotidiano impede você de fazer exercícios necessários para manter coxas e quadril em forma este livro pode ser a solução.

Acesse aqui a versão completa deste livro