



A VIDA É DURA PRA QUEM É MOLE

Fernando Marques

norte
editora

Resumo de A Vida É Dura Pra Quem É Mole

Escrita por um dos mais conceituados especialistas em musculação, personal training e bodybuilding (ou culturismo, fisiculturismo) no Brasil, esta obra oferece ao leitor um verdadeiro arsenal de técnicas e propostas de sessões de treinamento com pesos, compiladas das melhores matérias que Fernando Marques escreveu, desde os primórdios de sua carreira até os dias atuais, para as mais importantes revistas de musculação e fitness em território nacional.

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