



Gula  
**Beleza**  
Juventude  
Homens  
Mulheres

Associação Paulista de Esportes Atléticos  
Associação Desportiva  
Associação Esportiva



# Resumo de Guia De Beleza E Juventude Para Homens E Mulheres

Com esse guia você vai conhecer os métodos disponíveis para equilibrar os efeitos do desgaste do corpo com o desejo de se manter belo. Para quem busca tratar do corpo sem se descuidar da alma, o livro propõe o equilíbrio e o bem-estar geral como base para atingir a beleza e a juventude, de forma saudável.

Depoimentos de especialistas ajudam a elucidar as questões.

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