

Olha o vexame

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

O sonho de passar as férias numa estação de esqui e dar aquele espetáculo de agilidade e condicionamento é só para quem está se preparando fisicamente há pelo menos seis semanas, diz uma reportagem do jornal *Los Angeles Times*. [Para não passar vergonha na neve, vale conferir as dicas de exercícios de última hora.](#)