

Mudança total

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

Preparado para uma grande transformação corporal? É o que a revista *Outside* promete com programas de exercícios exaustivos, porém eficientes, assim eles garantem. [Para organizar o melhor esquema, treinadores, nutricionistas e atletas foram chamados para desenvolver seis semanas intensas de muito suor](#). Basta escolher o que for mais atraente.