

BELEZA • EXERCÍCIO • DESINTOXICAÇÃO • ENERGIA



Plano de 4 semanas
para caber no seu

Biquíni



Texto Editora
www.TE.pt

BELEZA • EXERCÍCIO • DESINTOXICAÇÃO • ENERGIA

índice

introdução

- prefácio
- quer mesmo vestir um biquíni?
- avalie a sua situação
- como ficar em forma
- perder peso
- moldar o corpo
- melhorar a pele e beleza

6

1 1ª semana: desintoxicação

- plano dietético
- exercícios para queimar gorduras
- tonificar os músculos da barriga
- pele e beleza

20

2 2ª semana: perder peso

- plano dietético
- exercícios para queimar gorduras
- tonificar os músculos das nádegas
- pele e beleza

46

3 3ª semana: beleza

- plano dietético
- exercícios para queimar gorduras
- tonificar os músculos das coxas
- pele e beleza

74

4 4ª semana: energia

- plano dietético
- exercícios para queimar gorduras
- tonificar os músculos superiores
- pele e beleza

100

índice
créditos

126
128

