

número 147
junho 2014 | mensal
3,5€ Continente



ENTREVISTA
JÉSSICA
AUGUSTO

NOVO RECORDE PESSOAL
2h 24m 25s
NA MARATONA

Queres
correr
numa prova?

*Plano de treinos
eficaz*

FITNESS

> CINTURA DE VESPA

NADAR

> TREINA FORA DE ÁGUA

TRIATLO

> AS MELHORES 30 DICAS



MUDA O TEU CORPO
NUTRIÇÃO POR OBJETIVOS

MUITO TEMPO
SENTADO?
CORRIGE A POSTURA

DEVO
ALONGAR?
MELHORES RESULTADOS NO TREINO

PEDALAR
ESCOLHE A BIKE CERTA

6 EXERCÍCIOS
PARA FICAR EM FORMA

