

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*



**MUDA O TEU CORPO**  
**NUTRIÇÃO POR OBJETIVOS**

**MUITO TEMPO**  
**SENTADO?**  
**CORRIGE A POSTURA**

**DEVO**  
**ALONGAR?**  
**MELHORES RESULTADOS NO TREINO**

**PEDALAR**  
**ESCOLHE A BIKE CERTA**

**FITNESS**

> CINTURA DE VESPA

**NADAR**

> TREINA FORA DE ÁGUA

**TRIATLO**

> AS MELHORES 30 DICAS

**6 EXERCÍCIOS**  
**PARA FICAR EM FORMA**



