

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

