Café Yoga
Quinze minutos

Defina seu corpo com apenas 15 minutos por dia

Sumário

Introdução 02

Defina seu corpo em 15 minutos por dia.

Introdução

Quero começar agradecendo a você, pela sua confiança em adquirir um e-book de minha autoria e que com certeza irá mudar sua vida, seu modo de pensar e principalmente sua qualidade de vida.

Você irá conhecer as formas de se tornar mais flexível, perder peso e adquirir força.
Estou falando de fazer exercícios diários e que tiram você do sedentarismo. De uma alimentação mais balanceado mas sem ficar contando o que se coloca no prato, e sim comer com atenção e sabendo o que realmente faz bem levar a boca. De fazer exercícios com vontade, alternando entre alongamentos e força.

Aqui Você vai aprender o passo a passo para adquirir um corpo definido.

Me acompanhe nas próximas páginas e sinta que praticar Yoga vai muito além do que meditação e alongamentos.

Simone Lopes