



CAMINHAR PARA PERDER PESO

NICHOS CLUB

CAMINHAR PARA PERDER PESO

© Copyright - Todos os direitos reservados.

De maneira alguma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que seja com permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados.

As informações fornecidas aqui são declaradas verdadeiras e consistentes, pois qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade total e solitária do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade ou culpa legal será mantida contra o editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido às informações aqui contidas, direta ou indiretamente.

Os autores respectivos possuem todos os direitos autorais não detidos pelo editor.

CAMINHAR PARA PERDER PESO

Notícia legal:

Este livro está protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Uma ação legal será adotada se isso for violado.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo é expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional.

Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, somos responsáveis por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, entre outras, espelhos, omissões, ou imprecisões.

CAMINHAR PARA PERDER PESO

Sumário

.....	5
Capítulo -1- Por Que Você Deve Andar	6
Capítulo -2- Sua Técnica de Andar 101	16
Capítulo -3- Dicas Para Perder Peso	26
Capítulo -4- Superando a Luta Mental.....	34
Capítulo -5- Benefícios da Caminhada.....	41
Capítulo -6- Por Que Não Caminhar Pode Te Matar	49
Capítulo -7- 7 Aplicativos De Fitness Para Você Começar	59
Capítulo -8- Receitas Saudáveis Da Dieta Da Perda De Peso	70

CAPÍTULO 1

Por Que Você Deve Andar

