



RS 7,90 Nº 62 • JANEIRO 2007 • ANO 6

**MUSCULAÇÃO
NA CAMA**

**TREINOS PARA
FAZER AO ACORDAR**

CORRIDA

**6 CAMPEÕES REVELAM
AS MELHORES TÉCNICAS**

**7 ERROS QUE VOCÊ
NÃO PODE COMETER**

**ESPORTES
DE VERÃO**

**APRENDA A JOGAR
TÊNIS NA PRAIA**

**DIVIRTA-SE COM O
MOUNTAIN BIKE**

**PERCA MAIS
CALORIAS COM
A NATAÇÃO**

SAÚDE

**A VERDADE SOBRE OS RADICAIS LIVRES:
ELES TAMBÉM SÃO NECESSÁRIOS**

AS NOVIDADES EM PROTEÇÃO SOLAR

**ALERTA!
QUANDO OS
EXERCÍCIOS
FAZEM MAL AO
SEU CORPO**

