

TRÍADE DA BELEZA por Amanda Hilsen

PESAGEM 2017

PESO	PÓS FDS (SEGUNDA)	PRÉ FDS (SEXTA)
Semana #01		
Semana #02		
Semana #03		
Semana #04		
Semana #05		
Semana #06		
Semana #07		
Semana #08		
Semana #09		
Semana #10		
Semana #11		
Semana #12		
Semana #13		
Semana #14		
Semana #15		
Semana #16		
Semana #17		
Semana #18		
Semana #19		
Semana #20		
Semana #21		
Semana #22		
Semana #23		

“Seu corpo é uma fotografia do seu estilo de vida.”

“Se você quer resultados, saiba que eles não vem de graça”. Jillian Michaels

TRIÁDE DA BELEZA

por Amanda Hilsen

Semana #24		
Semana #25		
Semana #26		
Semana #27		
Semana #28		
Semana #29		
Semana #30		
Semana #31		
Semana #32		
Semana #33		
Semana #34		
Semana #35		
Semana #36		
Semana #37		
Semana #38		
Semana #39		
Semana #40		
Semana #41		
Semana #42		
Semana #43		
Semana #44		
Semana #45		
Semana #46		
Semana #47		
Semana #48		
Semana #49		

“Seu corpo é uma fotografia do seu estilo de vida.”

“Se você quer resultados, saiba que eles não vem de graça”. Jillian Michaels

TRIÁDE DA BELEZA

por Amanda Hilsen

Semana #50		
Semana #51		
Semana #52		

“Seu corpo é uma fotografia do seu estilo de vida.”

“Se você quer resultados, saiba que eles não vem de graça”. Jillian Michaels