

Como o agachamento pode mudar sua vida

Como o agachamento pode mudar sua vida

sobrecarregue sua energia, saúde, força e felicidade com
agachamentos em apenas 10 minutos por dia!



Como o agachamento pode mudar sua vida

sobrecarregue sua energia, saúde, força e felicidade com agachamentos em apenas 10 minutos por dia!

Adequado para todos

POR: Jideon Marques

Copyright © 2022 por Jideon Marques. Todos os direitos reservados.

Licença e Copyright

O conteúdo deste ebook não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparações ou perdas monetárias devido às informações contidas neste ebook, direta ou indiretamente.

Notícia legal:

Este ebook é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste ebook sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste ebook foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional médico licenciado antes de tentar este programa ou qualquer técnica descrita neste ebook.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer lesões, morte, perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a a, erros, omissões ou imprecisões.

“Este livro, 'Como o agachamento pode mudar sua vida', é o mais extenso que já vi sobre o assunto agachamento e cobre tudo o que posso imaginar sobre o assunto.

Depois de ler isso, você entenderá não apenas “como”, mas, mais importante, “por que” agachar, e é explicado minuciosamente de vários ângulos; físico, mental e espiritual.

Este livro apresenta uma ótima maneira de ajudá-lo a construir um relacionamento com suas pernas e, por extensão, com todo o seu corpo - você realmente se conhecerá melhor. Prepare-se para perseguir seus objetivos e comece lendo 'Como o agachamento pode mudar sua vida!'

Índice

INTRODUÇÃO

AVISO LEGAL

COMO USAR ESTE LIVRO

MUDANÇAS DEVIDO AO BLOQUEIO DO CORONAVÍRUS

CAPÍTULO 1

Motivação de agachamento: acendendo suas razões pessoais para mudança

Citações e frases motivacionais de agachamento

Combustível motivacional para o pensamento

CAPÍTULO 2

Agachamento: seu amigo forte e confiável

Partes do corpo mais impactadas

O que você pode esperar

CAPÍTULO 3

Agachamento e seus hormônios

dopamina

Endorfina

Serotonina

cortisol

Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro (BDNF)

Hormônio do Crescimento Humano Natural (HGH)

CAPÍTULO 4

Agachamento: as diferenças entre homens e mulheres