

عضلات للأبد !!!

نمي عضلاتك الآن
وحافظ عليها طول العمر (بإذن الله)

تأليف وإعداد

كابتن / خالد هيكل

الاتحاد المصري لكمال الأجسام

الأكاديمية الأوليمبية المصرية