

أبني جسمك

في أسبوعين

أحصل على عضلات قوية في أسبوعين

(لأصحاب المستوى المبتدئ)

إعداد وتأليف

كابتن / خالد هيكل

الإتحاد المصري لكمال الأجسام

الأكاديمية الأولمبية المصرية