

كيف تصبحين رشيقة في أقل وقت ؟

*الأفخاذ الرشيقة * الأرداف المتناسقة * البطن المسطحة
* الأذرع الجميلة

تأليف وإعداد
كابتن / خالد هيكل
الإتحاد المصري لكمال الأجسام
الأكاديمية الأوليمبية المصرية