



EJERCICIOS PARA BRAZOS FLÁCIDOS | Tres ejercicios que puedes hacer en casa para acabar con la flacidez de los brazos

Descripción



Los brazos son el gran olvido de nuestro cuerpo. Cuando planeamos perder peso y fortalecer nuestro cuerpo, siempre quedan relegados al último lugar. Primero vas a los michelines, las nalgas y las piernas. Pero los brazos son una parte que debemos considerar si queremos lucir un cuerpo hermoso.

La flacidez es uno de tus mayores enemigos.

Fecha de creación

julio 2023