

## **Balio Proposamena**

Jende asko osasuneko arazo asko dituzte, ez dute beraien gimnasio ideala aurkitzen, beraien gorputza aldatzeko arazo asko daukate, ez dute gogorik, ezta rutina bat, ez dakite zer dieta egin eta ia jende gehienak oso azkar utz egiten dute baina hori guztia aldatu ahal da.