بناء الجسم وسيرا نحو أهداف واضحة، عليك إذن أن تسلط إرادتك على ناحية مهمة أساسية هي تطبيق يقول الدكتور غاستون دور فيل: «المتسمم يشعر ويبصر من خلال السموم التي لأن أقل تسمم يكفي لشل الذهن وإشاعة نظم إذن غذاءك كما وكيفا بحيث لا تشعر بثقل أو صداع،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي