

# Come rassodare le braccia a 60 anni senza andare in palestra: esercizi da fare a casa

Esercizi, creme rassodanti e alimentazione ricca di antiossidanti sono gli ingredienti fondamentali per ridare tono muscolare ed elasticità alle braccia. Ascolta ora: “” Gli anni che passano non si vedono solo sul viso, sulle mani e sul collo. Anche le braccia subiscono modifiche a causa dell'età che avanza, perdendo tono muscolare ed elasticità tanto da

[Read More](#)