

# galera bet quanto tempo demora para cair

&lt;p&gt;tre cada 400 e 500 milhas. No entantos se Seus sapatos do T&#234;nis n&#227;o estiverem mostrando&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;nenhum dos sinais acima o &#127936; desgaste excessivo tamb&#233;m pod  
er&#225; us&#225;-los por mais tempo sem&lt;/p&gt;  
&lt;p&gt;mentar os risco das les&#245;es; Quando substituir seu cal&#231;ados pa  
ra running ASICS &#127936; UK asicS&lt;/p&gt;