

SUPÉRATE



Torres, Lorena

SINOPSIS

Un plan de alto rendimiento con un enfoque multifactorial, basado en el conocimiento y la experiencia de Lorena Torres en la élite deportiva, que te permitirá alcanzar tu máximo potencial. Los deportistas de élite poseen unas cualidades excepcionales que los diferencian del resto de la población. Estos atletas dedican su vida a intentar alcanzar la mejor versión posible de sí mismos para obtener el éxito, una gloria que parece reservada a muy pocos. ¿Cuál es el secreto para conseguir esos niveles de excelencia? ¿Es cuestión de talento o de esfuerzo? Rendir al máximo nivel no es algo exclusivo de los deportistas de élite, y tratar de ser la mejor versión de uno mismo tampoco. En este libro, Lorena Torres, especialista en alto rendimiento deportivo, nos ofrece las claves para alcanzar la excelencia en aquello que nos propongamos: *Prepárate: define tu propósito, apóyate en tu motivación y determinación, desafía lo convencional, cuenta con tu organismo y rodéate de un entorno que sume. *Entrena: pon tu plan en acción y afianza tus hábitos mediante tres pilares básicos -- muévete, nutre y domina tu mente. *Compíte: abraza tu superación, aprende de las derrotas, potencia tu liderazgo personal, y define tus rituales de competición. *Recupérate: valora tu sueño, profundiza en estrategias de recuperación como la exposición deliberada al frío y al calor, la meditación y la respiración. Todos podemos rendir al máximo de nuestras posibilidades, independientemente del propósito que persigamos, si tenemos la intención, la motivación y los recursos adecuados para ello. En Supérate conocerás los factores que influyen en el potencial individual y descubrirás herramientas con una base científica que podrás utilizar en tu día a día. Lo que dicen los expertos: «Lorena Torres es una pensadora de talla mundial en el campo del rendimiento. En su nuevo libro nos descubre las claves para ser mejor competidor, mejor líder y, más importante, mejor persona. Este libro te ayudará a alcanzar tu máximo potencial y a rendir al máximo indep...



Editorial	CONECTA
Materia	<Genérica>
EAN	9788418053191
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	230x150x21 mm.
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/05/2024