

GAME PLAN



Mancias, Mike

SINOPSIS

Para ser el mejor, tienes que entrenar como el mejor. El coach personal de LeBron James nos cuenta los secretos de su éxito. Durante las últimas dos décadas, Mike Mancias ha trabajado para incontables profesionales del deporte norteamericano, así como para el programa olímpico de EE.UU. A lo largo de estos años ha perfeccionado un método ganador único en el mundo. Su filosofía de trabajo, de hecho, es en buena medida responsable de la longevidad de LeBron James, el atleta mejor entrenado del mundo y uno de los más importantes jugadores de baloncesto de todos los tiempos. Game Plan nos revela por primera vez las claves de su método para que podamos aplicarlas en nuestro día a día y nos ofrece un enfoque total para la perfección física y mental. Nos enseña técnicas para reducir el estrés, nos demuestra que quizá las siestas no sean solo para bebés y nos ayuda a orientar la mente hacia nuestros objetivos. Y de este modo nos prepara para empezar a rendir al más alto nivel en todos los ámbitos de nuestra vida. LEBRON JAMES ha dicho:

«No importa si eres deportista de élite o aspiras a serlo, si eres una madre, un padre, un hermano o una hermana que busca ser su mejor yo. Los movimientos, el ejercicio y la experiencia que aporta Mike realmente benefician a todo el mundo, porque no es solo cuestión de empoderamiento deportivo: es cuestión de empoderamiento humano»....



Editorial	EDICIONES B
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788466679381
Status	Disponible
Páginas	336
Tamaño	230x150x22 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	05/09/2024