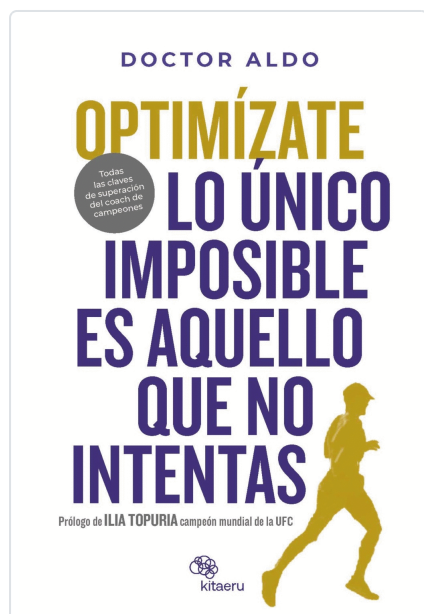


OPTIMÍZATE



Doctor Aldo

SINOPSIS

'Los conocimientos que tiene Aldo podrían cambiar de forma positiva la vida de cualquier ser humano'. Iliá Topuria Optimízate nos enseña que cualquiera de nosotros es capaz, con las recomendaciones y pautas de Doctor Aldo, de hallar la motivación necesaria para transformar nuestro estilo de vida e, incluso, mejorar nuestra capacidad de enfoque para superar adversidades, alcanzar metas, perseguir sueños y conseguir nuestro máximo potencial. 'Somos el resultado de nuestras decisiones'. -Doctor Aldo Doctor Aldo, preparador físico de estrellas del deporte como el campeón del mundo de la UFC Iliá Topuria, el olímpico José Quiles o la leyenda del fútbol Raúl Albiol, entre otros grandes deportistas de élite, comparte con un tono cercano y directo su propia historia de superación personal y el camino hacia su verdadera vocación. Nos ofrece claves y consejos sobre cómo, incluso en los momentos más difíciles, siempre tenemos la oportunidad de intervenir y promover un cambio positivo.

Doctor Aldo también comparte con nosotros historias y relatos de superación de personas que ha conocido a lo largo de su vida, desde deportistas de élite hasta hermosos ejemplos de personas anónimas que, ante diversas adversidades, supieron crecer para mejorar y ahora nos transmiten valiosas lecciones que puedes hacer tuyas y aplicar en tu propia vida. ¿Quién es Doctor Aldo?

2x Doctor Ciencias del Deporte

2x Máster Alto Rendimiento

Licenciado en Ciencias del Deporte y Psicopedagogía...



Editorial	ANAYA FONDO
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788410428010
Status	Disponible
Páginas	232
Tamaño	230x155x14 mm.
Peso	367
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	14/11/2024