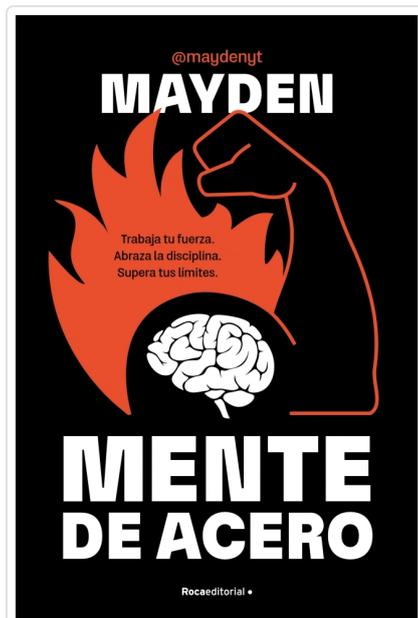


MENTE DE ACERO



Mayden

SINOPSIS

Solo tenemos un cuerpo y una mente, y ninguno puede funcionar bien sin el otro. Aprende a ser más fuerte y recupera el control de tu mente. Mayden, uno de los más potentes creadores de contenido en España, nos trae su pasión por el fitness, la nutrición y como esto ayuda a fortalecer tanto la mente como el cuerpo. Porque este libro es una oda a lo bonito de la vida: a veces suceden cosas inesperadas o inconvenientes, a veces es un poco cruel..., pero, sin duda, siempre hay motivos para disfrutarla. Cada momento es una oportunidad para reflexionar: no importa cuántas veces nos caigamos, siempre podemos levantarnos y vivir la vida con optimismo. Puede que sientas que tu cuerpo no arranca por mucho que gires la llave, que tu batería está apagada y cuando funciona lo hace con ruidos extraños, como un tubo de escape estropeado, pero piensas que, si paras, no volverá a funcionar. Pero ignoras estas señales de alarma que manda tu cuerpo y recurras a cosas complicadas y evasivas para tratar de sobrellevar el peso que hay sobre tus hombros, cuando es la sencillez de unas pequeñas acciones las que fortalecen nuestro físico y nos llevan a construir una mente de acero. Por eso, aunque este libro es sobre entrenamiento y alimentación, porque aprenderás con él sencillos cambios para lograr mejorar tu físico, también te dará las herramientas para lidiar con el día a día y podrás aprovecharlas para conseguir tanto un cambio exterior como objetivos más ambiciosos en la vida. Los límites los pones tú. «La fortaleza de Mayden para superar sus adversidades es todo un ejemplo» Natalia de ExpCaseros...



Editorial	ROCA
Materia	PSICOLOGIA
EAN	9788410442580
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	230x150x20 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	12/06/2025