

4 AÑOS PARA 32 SEGUNDOS



CRAVIOTTO RIVERO, SAUL

SINOPSIS

Hoy en día hay cierta tendencia a buscar fórmulas mágicas para el éxito y, a ser posible, de efecto inmediato. En realidad, no existen atajos ni fórmulas milagrosas. Sólo hay un camino: el esfuerzo, la determinación y ciertas dosis de sacrificio. En este libro, el campeón olímpico Saúl Craviotto nos descubre cuáles son los pilares en los que se ha apoyado para lograr sus metas en el deporte y en la vida. Lo que denomina $\frac{1}{2}$ el triángulo del éxito+: la mente, el cuerpo y las relaciones sociales. A diferencia de otros deportistas que se centran únicamente en la preparación física, el piragüista español da una enorme importancia a la preparación mental y al entorno social. El equilibrio entre estos tres elementos le permite dar lo mejor de sí mismo en las citas clave. Para gestionar el apartado mental recomienda fraccionar objetivos, gestionar la presión, disfrutar del camino, no obsesionarse y creer en uno mismo. Para el pilar físico es básica la planificación y saber sufrir cuando es necesario. Y en cuanto al pilar social, hay que rodearse de personas con mentalidad positiva y constructiva con las que establecer vínculos afectivos de verdad. Repleto de consejos, experiencias vitales y anécdotas deportivas, este libro incluye además su plan de entrenamiento semanal, así como algunas de las recetas con las que cuida su dieta y que están especialmente indicadas para cualquier persona que practique deporte asiduamente. ...



Editorial	ALIENTA
Materia	FORMA FISICA Y DEPORTES
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788416928309
Status	Disponible
Páginas	208
Tamaño	135x0x mm.
Peso	202
Precio (Imp. inc.)	14,96€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	16/10/2017

Títulos relacionados



MI JEFE ES UN
PSICOPATA
PIÑUEL, I



50 MANERAS DE
ARRUINAR MI VIDA
FRANÇOIS DE WAAL



CLIENTE
MALTRATADO
JUAN JOSE PESO-
VIDALS



NEGOCIAR CON
ARTE
ALFRED FONT