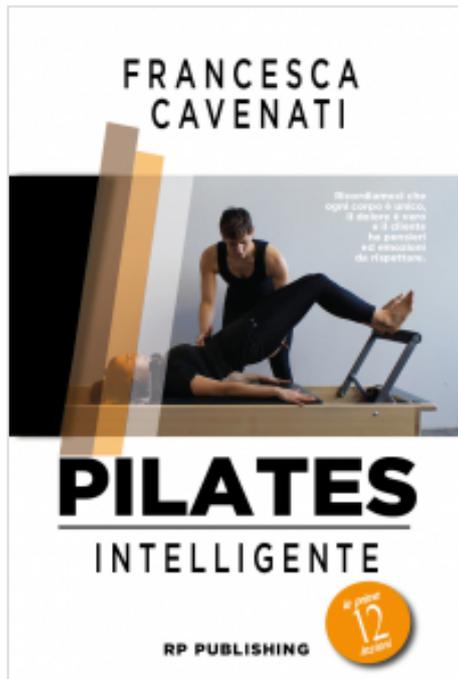


**SAGGISTICA**

## **PILATES INTELLIGENTE**

**Prime 12 lezioni.**

di *Francesca Cavenati*



Editore: **RP PUBLISHING**

Pagine: **384**

Formato: **14.8x21**

Prezzo: **35.00 €**

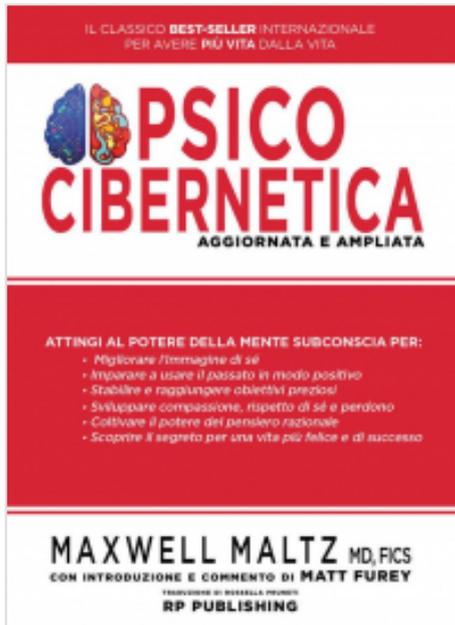
Pubblicazione: **25/08/2020**

ISBN: **9788899174408**

**SAGGISTICA**

## **PSICOCIBERNETICA**

di *Maltz, Maxwell*



Editore: **RP PUBLISHING**

Pagine: **340**

Prezzo: **19.90 €**

Pubblicazione: **16/05/2020**

ISBN: **9788899174392**

**SAGGISTICA**

## **VENDITORE DI TE STESSO NELLA VITA**

di *Napoleon Hill*



Editore: **RP PUBLISHING**

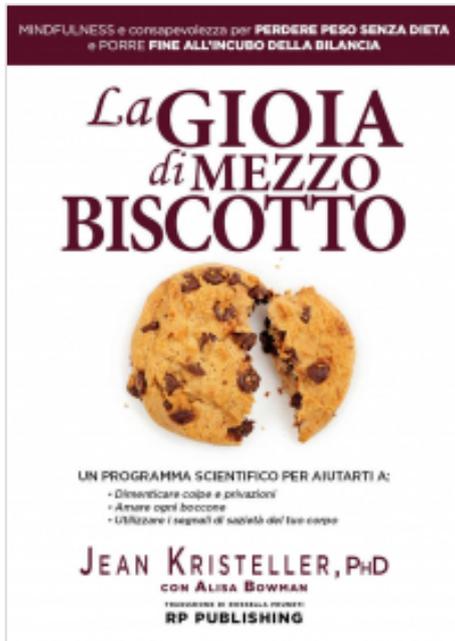
Pagine: **280**

Prezzo: **19.90 €**

Pubblicazione: **29/03/2020**

ISBN: **9788899174354**

**SAGGISTICA**



**LA GIOIA DI MEZZO BISCOTTO**  
**MINDFULNESS e consapevolezza per PERDERE PESO**  
**SENZA DIETA e PORRE FINE ALL'INCUBO DELLA**  
**BILANCIA**

di *Jean Kristeller, Alisa Bowman*

Editore: **RP PUBLISHING**

Formato: **14.8x0.4**

Prezzo: **0.00 €**

Pubblicazione: **18/01/2020**

ISBN: **9788899174323**

**SAGGISTICA**

**BIOTIPI MASCHILI E FEMMINILI**  
**Alimentazione e allenamento proprio per te.**  
*di Marco Venturi*



Editore: **RP PUBLISHING**

Pagine: **264**

Formato: **14.8x21**

Prezzo: **30.00 €**

Pubblicazione: **07/11/2019**

ISBN: **9788899174347**

**SAGGISTICA**

## **INTENSITÀ+1**

**Il sistema che cambia il bodybuilder in te**

di *Rossella Pruneti e Dennis Giusto*



Editore: **RP PUBLISHING**

Pagine: **180**

Formato: **14.8x21**

Prezzo: **25.00 €**

Pubblicazione: **01/10/2019**

ISBN: **9788899174309**

**SAGGISTICA**

## **UN PANCAKE PER OGNI DIETA**

di *Rossella Pruneti*



Editore: **RP PUBLISHING**

Pagine: **224**

Formato: **15x21**

Prezzo: **19.90 €**

Pubblicazione: **21/05/2019**

ISBN: **9788899174293**



## COME SOPRAVVIVERE AI TUOI PRIMI 30 GIORNI IN PALESTRA

**Il segreto per essere in forma senza scuse e senza sbagli per sempre!**

di *Rossella Pruneti*

Editore: **RP PUBLISHING**

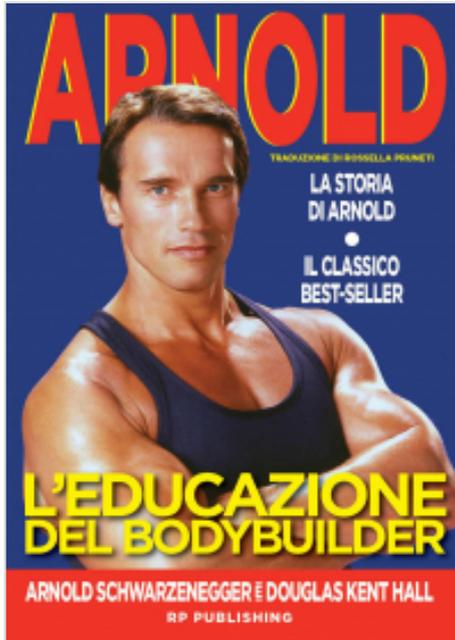
Pagine: **372**

Prezzo: **19.90 €**

Pubblicazione: **07/02/2019**

ISBN: **9788899174316**

GINNASTICA, SPORT



## L'EDUCAZIONE DEL BODYBUILDER

La storia di Arnold

di Arnold Schwarzenegger, Douglas Kent Hall

Editore: **RP PUBLISHING**

Prezzo: **26.00 €**

Pubblicazione: **30/10/2018**

ISBN: **9788899174286**

BODYBUILDING E FITNESS, SPORT



## **HAI DIRITTO DI ESSERE RICCO**

**Adesso scoprirai il segreto di «Pensa e arricchisci te stesso»**

di *Napoleon Hill*

Editore: **RP PUBLISHING**

Pagine: **382**

Formato: **14.8x21**

Prezzo: **22.00 €**

Pubblicazione: **03/10/2018**

ISBN: **9788899174729**

IMPRESA, STRATEGIA E GESTIONE, ECONOMIA, AFFARI E  
FINANZA, FINANZA PERSONALE, SELF-HELP, LAVORO E  
RAGGIUNGIMENTO DEL SUCCESSO



## **HAI DIRITTO DI ESSERE RICCO**

**Adesso scoprirai il segreto di «Pensa e arricchisci te stesso»**

di *Napoleon Hill*

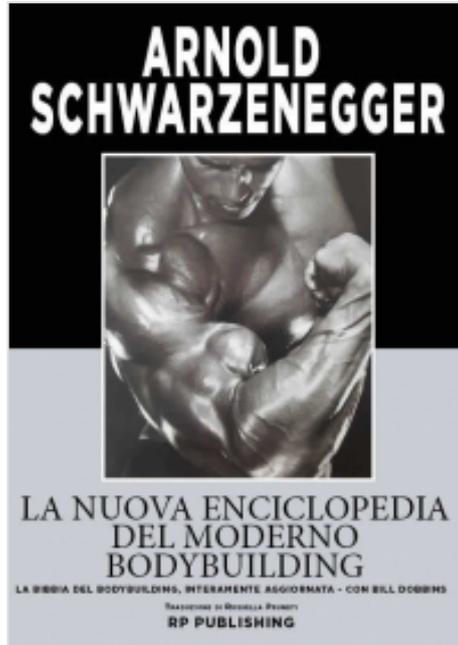
Editore: **RP PUBLISHING**

Prezzo: **22.00 €**

Pubblicazione: **03/10/2018**

ISBN: **9788899174279**

IMPRESA, STRATEGIA E GESTIONE, ECONOMIA, AFFARI E  
FINANZA, FINANZA PERSONALE, SELF-HELP, LAVORO E  
RAGGIUNGIMENTO DEL SUCCESSO



## LA NUOVA ENCICLOPEDIA DEL MODERNO BODYBUILDING

La bibbia del bodybuilding, interamente aggiornata  
di *Arnold Schwarzenegger, Bill Dobbins*

Editore: **RP PUBLISHING**

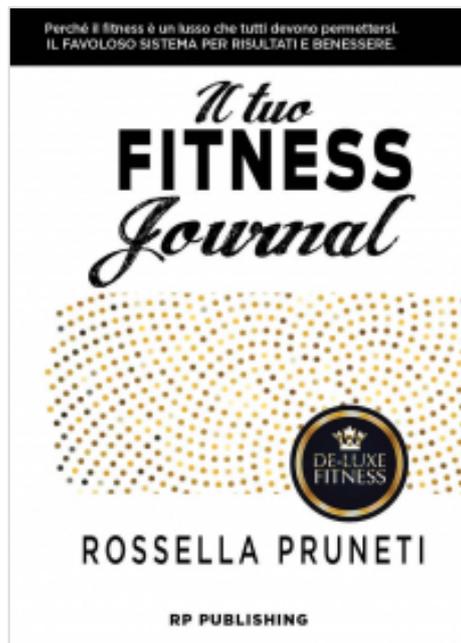
Pagine: **804**

Prezzo: **55.00 €**

Pubblicazione: **19/07/2018**

ISBN: **9788899174330**

BODYBUILDING E FITNESS, SPORT



## IL TUO FITNESS JOURNAL

**Perché il fitness è un lusso che tutti devono permettersi**

di *Rossella Pruneti*

Puoi migliorare ciò che puoi misurare. Tieni traccia dei progressi su questo Journal, il tuo "giornale di bordo" nel meraviglioso percorso della tua trasformazione nel fitness e benessere. Questo libro lo scriverai tu: con la cronistoria di come stai, cosa fai e cosa pesi per i 180 giorni che ti porteranno al tuo obiettivo. Il diario si basa su potenti leggi della natura e della mente umana: le tue azioni sono dettate dalla tua mente e questa risponde ad un mix di funzioni intellettuali e di emozioni. Non puoi controllare interamente la tua mente ma puoi passargli volentieri ogni programma o piano o desiderio che vuoi realizzare. Questo passaggio deve avvenire autosuggestionando il subconscio tramite la ripetizione di ciò che vuoi, cioè tramite l'acquisizione di nuove abitudini adatte. Scrivi il diario. Rileggilo. Scrivi. Ricorda che la tua mente non rimane mai ferma e se fallisci di indirizzarla sul tuo obiettivo con il diario, il programma, le misurazioni, essa agirà comunque usando i pensieri (i tuoi negativi, oppure quelli degli altri, dei social, dei mass media...) che la raggiungono lo stesso.

Editore: **RP PUBLISHING**

Prezzo: **20.00 €**

Pubblicazione: **05/05/2018**

ISBN: **9788899174255**

DIETA E FITNESS, SALUTE E BENESSERE, FAMIGLIA,  
MEDICINA, SCIENZE, TECNOLOGIA E MEDICINA



## A DIETA BENE CON LE RICETTE PER LE MISCELE PROTEICHE

di *Rosella Pruneti*

Editore: **RP PUBLISHING**

Prezzo: **24.00 €**

Pubblicazione: **30/11/2017**

ISBN: **9788899174248**

DIETE E DIETOLOGIA, DIETA E FITNESS, SALUTE E BENESSERE, FAMIGLIA, CUCINA SALUTISTA E DIETE SPECIFICHE, CUCINA, TEMPO LIBERO



## ME LA CAMBI? COME SI FA UNA SCHEDA D'ALLENAMENTO DI BODYBUILDING

di *Dennis Giusto, Rossella Pruneti*

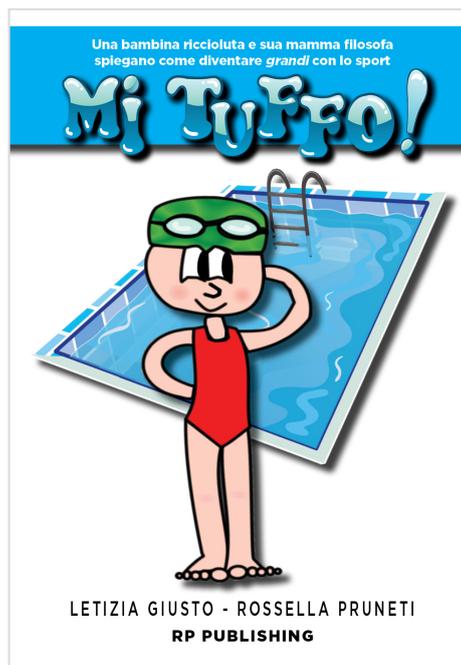
Editore: **RP PUBLISHING**

Prezzo: **35.00 €**

Pubblicazione: **19/11/2017**

ISBN: **9788899174231**

BODYBUILDING E FITNESS, SPORT



## MI TUFFO! UNA BAMBINA RICCIOLUTA E SUA MAMMA FILOSOFA SPIEGANO COME DIVENTARE GRANDI CON LO SPORT

di *Letizia Giusto, Rossella Pruneti*

Mi tuffo! è un racconto a due voci: la figlia di 10 anni che impara a nuotare ed entra nella squadra agonistica della città vincendo una grossa paura per l'acqua e la mamma, laureata in Filosofia e mental coach, appassionata da sempre per lo studio dei principi del successo secondo la gloriosa tradizione statunitense di Napoleon Hill, Earl Nightingale e Bob Proctor. Quello che la figlia racconta spontaneamente è ritradotto dalla madre in una discorrevole e pratica lezione sul vero valore di diventare grandi attraverso la pratica di uno sport. Non uno sport qualsiasi, ma quello che fa davvero crescere, dentro e fuori, rispecchiando la propria individualità e il personale obbiettivo nella vita. Con la storia apprendrai: → come trovare la fiducia in te stesso fin da piccolo e per tutta la vita → come ignorare le critiche e le canzonature dei bulli → come scrivere - dentro questo stesso libro - la tua personale storia

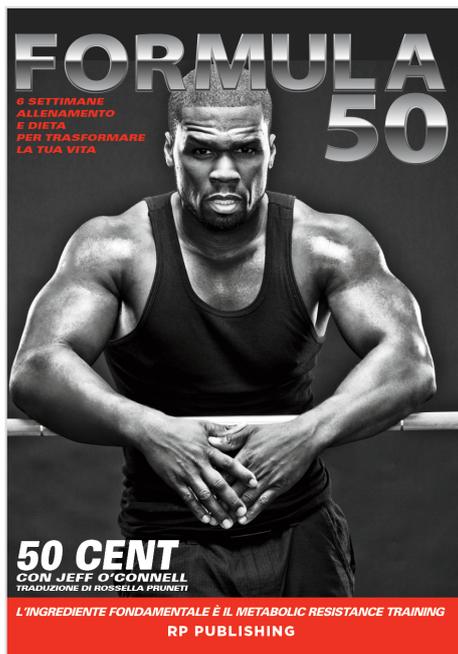
Editore: **RP PUBLISHING**

Prezzo: **15.00 €**

Pubblicazione: **31/05/2017**

ISBN: **9788899174200**

RACCONTI, LETTERATURA E NARRATIVA, LIBRI PER BAMBINI, GENITORI, FAMIGLIA E RELAZIONI, FAMIGLIA, PROBLEMI PERSONALI E SOCIALI, ADOLESCENTI E RAGAZZI, PROBLEMI SOCIALI E FAMILIARI



## FORMULA 50

**6 settimane di allenamento e dieta per trasformare la tua vita**

di *50 Cent, Jeff O'Connell*

Ecco la promessa che ti faccio: segui il mio programma Formula 50 e il tuo corpo migliorerà del 50% in 6 settimane. Il grasso corporeo diminuirà del 10%, l'energia salirà del 20% e la forza resistente migliorerà del 20%. I numeri possono ammontare al 50% in una varietà di modi, ma i tuoi risultati totalizzeranno almeno il 50%. Cinquanta da 50. Perché queste misure sono tanto importanti, considerando tutte le misure che ci sono nel fitness? Lasciami dire che ci sono dozzine di modi per misurare "il fitness". C'è la potenza, che può essere misurata per mezzo di un salto in alto o in lungo. La flessibilità può essere verificata con un test sui bicipiti femorali tenendo la gamba tesa. Il fitness cardiovascolare può essere misurato confrontando la differenza tra la frequenza cardiaca a riposo all'inizio e quella al termine delle 6 settimane. Nel corso di Formula 50 migliori in ognuno di questi test di valutazione. Detto questo, mi immagino che praticamente tutti coloro che hanno scelto questo libro desiderano fare tre cose: 1) perdere un po' di grasso corporeo; 2) avere più energia; 3) diventare più forti nella maniera che è più importante (resistenza muscolare invece che forza bruta). Forse non sei interessato al tuo massimale in una ripetizione allo squat, ma ti piacerebbe andare in giro tenendo in braccio il tuo figlioletto senza sentirti vecchio ed acciaccato? O portare le borse della spesa dal negozio all'automobile senza sentirti come se avessi appena partecipato all'Ironman?

Editore: **RP PUBLISHING**

Prezzo: **25.00 €**

Pubblicazione: **11/05/2017**

ISBN: **9788899174187**

ALLENAMENTO, SPORT, DIETETICA E NUTRIZIONE,  
SALUTE PUBBLICA E MEDICINA PREVENTIVA, MEDICINA  
GENERALE, CHIRURGIA E INFERMIERISTICA, MEDICINA,  
SCIENZE, TECNOLOGIA E MEDICINA