



CARNE & PENSIERO

Un esercizio mentale con manubri

di *Rossella Pruneti*

Dalla seconda/terza di copertina Uno strumento per l'eccellenza e la crescita fisica e mentale. IL SORPRENDENTE METODO DI #BODYBUILDINGPOSSE Dalla quarta di copertina Il tuo sogno può essere diverso da quello di un campione, ma è uguale il metodo per ottenere il corpo e la vita che non hai mai pensato possibile avere. Puoi utilizzare il bodybuilding come strumento per l'eccellenza, come crescita fisica e mentale. Puoi seguire questo metodo per avere ciò che hai sempre sognato. Te lo insegno. Con il sistema di #bodybuildingposse a tutti i livelli imparerai: → perché devi immaginare chiaramente al 100% il tuo obiettivo; → il vero motivo perché la maggior parte delle persone non ha forza di volontà; → il segreto usato dai campioni e dai professionisti del bodybuilding (che ne siano consapevoli o meno) per eccellere nella performance e battere i peggiori avversari (e il peggior avversario è sempre sé stesso); → la struttura del processo di cambiamento in meglio (che è la medesima che vedi nei film più belli e nei libri più intriganti: il Viaggio dell'Eroe); → la ruota del successo (e perché coincide con la ruota dell'insuccesso); → la grande forza delle facoltà mentali e il potere di desiderio e decisione; → come utilizzare i due strumenti per il successo: il tempo e il pensiero.

Editore: **RP PUBLISHING**

Prezzo: **25.00 €**

Pubblicazione: **24/11/2016**

ISBN: **9788899174132**

BODYBUILDING E FITNESS, SPORT