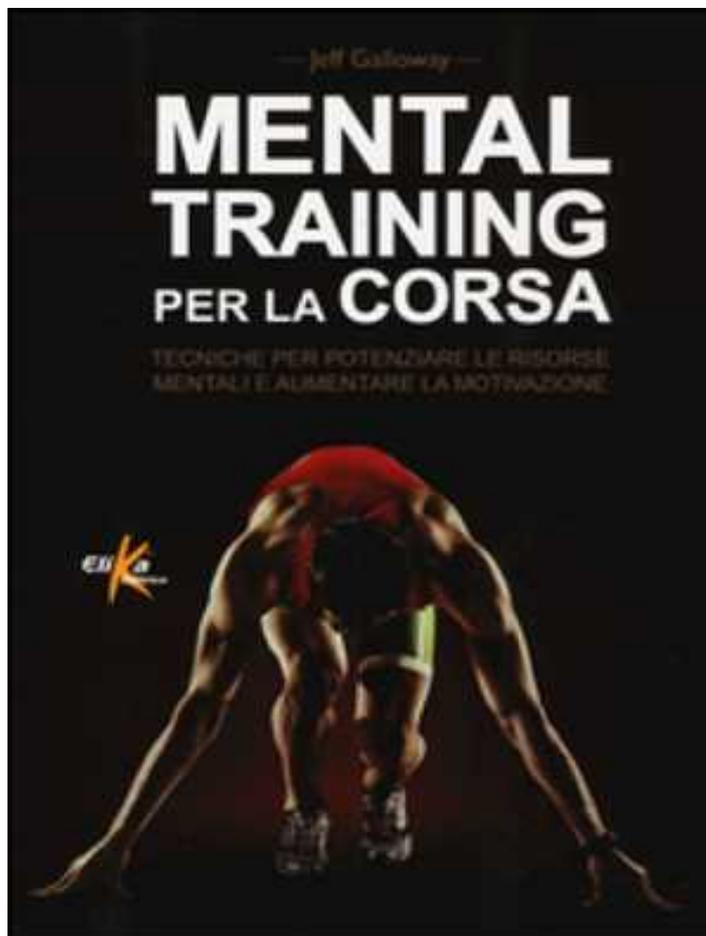


Tags: Mental training per la corsa. Tecniche per potenziare le risorse mentali e aumentare la motivazione libro pdf download, Mental training per la corsa. Tecniche per potenziare le risorse mentali e aumentare la motivazione scaricare gratis, Mental training per la corsa. Tecniche per potenziare le risorse mentali e aumentare la motivazione epub italiano, Mental training per la corsa. Tecniche per potenziare le risorse mentali e aumentare la motivazione torrent, Mental training per la corsa. Tecniche per potenziare le risorse mentali e aumentare la motivazione leggere online gratis PDF

Mental training per la corsa. Tecniche per potenziare le risorse mentali e aumentare la motivazione PDF

Jeff Galloway



Questo è solo un estratto dal libro di Mental training per la corsa. Tecniche per potenziare le risorse mentali e aumentare la motivazione. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Jeff Galloway
ISBN-10: 9788898574148
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4939 KB

DESCRIZIONE

Come e perché si tende a perdere la motivazione? Come si fa a ritrovarla e aumentarla? A queste e ad altre domande troverete risposta in "Mental training", un manuale, ricco di strategie e linee guida per sentirsi al meglio durante l'attività sportiva. Per generazioni, sportivi e atleti hanno lottato per trovare la motivazione necessaria a cominciare un allenamento, perseverare anche nelle giornate più dure e resistere fino alla tanto agognata meta, superando la barriera del disagio e del malessere. Questo libro svela la fonte dei problemi di motivazione e insegna a gestirla con strategie che ne limitano gli effetti. Spesso il processo inconscio che dà vita allo stress tende a separare gli obiettivi del corpo da quelli della mente ed è per questo che Galloway fornisce, al contrario, una serie di tecniche di mental training volte a unire mente, corpo e anima in un connubio vincente. L'autore analizza ciascuno dei principali problemi legati alla mancanza di motivazione e ne offre la soluzione mediante tattiche di provata efficacia, che già molti corridori hanno applicato anche alla propria esperienza lavorativa, domestica e di vita quotidiana.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La resistenza non è solo un fattore, una caratteristica fisiologica e prettamente fisica, intesa come la capacità di sopportare la fatica per lunghi periodi di ...

... tecniche avvertenze suggerimenti, ... Mental Training per la Corsa - Libro Tecniche per potenziare le risorse mentali e aumentare la motivazione (1)

Acquista Libri di Maratona e corsa campestre su Libreria ... Mental training per la corsa. Tecniche per potenziare le risorse mentali e aumentare la motivazione.

**MENTAL TRAINING PER LA CORSA. TECNICHE PER POTENZIARE LE RISORSE
MENTALI E AUMENTARE LA MOTIVAZIONE**

[Leggi di più ...](#)