

Tags: Runner si diventa. Dall'ufficio al deserto libro pdf download, Runner si diventa. Dall'ufficio al deserto scaricare gratis, Runner si diventa. Dall'ufficio al deserto epub italiano, Runner si diventa. Dall'ufficio al deserto torrent, Runner si diventa. Dall'ufficio al deserto leggere online gratis PDF

Runner si diventa. Dall'ufficio al deserto PDF

Daniele Barbone



Questo è solo un estratto dal libro di Runner si diventa. Dall'ufficio al deserto. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Daniele Barbone
ISBN-10: 9788863809541
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1000 KB

DESCRIZIONE

Chi, un bel giorno, decide di alzarsi dalla sedia e di mettersi a correre non inizia solo a praticare uno sport entusiasmante, ma cambia anche la sua vita. Questo è il messaggio che Daniele Barbone, imprenditore e runner, trasmette nel suo libro. Per correre non bisogna acquistare un'attrezzatura costosa, bisogna solo abbandonare la pigrizia e muovere il primo passo. Dall'isolato di casa e dai parchi cittadini alle mezze maratone e alle maratone, Daniele racconta come è approdato alle Five Major Marathon e alla 100km del Sahara, la corsa nel deserto che si avvicina al mondo estremo dell'Ultra-Trail. Ci vogliono volontà, motivazione, resilienza, capacità di porsi obiettivi realistici ma sempre più ambiziosi, non per ottenere riconoscimenti esterni ma per provare soddisfazione in se stessi. Oggi Daniele Barbone non è solo un runner. è anche un "pace-maker", un motivatore che affianca, sprona e consiglia chi sta correndo. E in "Runner si diventa" Daniele condivide con il lettore la sua "cassetta degli attrezzi", utile a chiunque voglia avvicinarsi al running, a chi già lo pratica e a chi lo vede come metafora che insegna a realizzare i propri traguardi in ogni campo, dallo sport allo studio al lavoro: a individuarli, a sviluppare la resilienza necessaria, a soffrire un po', a trovare buoni compagni di viaggio e, infine, a raggiungerli.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Acquista l'articolo Runner si diventa. Dall'ufficio al deserto ad un prezzo imbattibile. Consulta tutte le offerte in Altri sport, scopri altri prodotti Barbone Daniele

Chi, un bel giorno, decide di alzarsi dalla sedia e di mettersi a correre non inizia solo a praticare uno sport entusiasmante, ma cambia anche la sua vita. Questo è ...

Consultare utili recensioni cliente e valutazioni per Runner si diventa. Dall'ufficio al deserto su amazon.it. Consultare recensioni obiettive e imparziali sui ...

RUNNER SI DIVENTA. DALL'UFFICIO AL DESERTO

[Leggi di più ...](#)