

## Runner in 21 giorni PDF

Massimo De Donno



*Questo è solo un estratto dal libro di Runner in 21 giorni. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Massimo De Donno  
ISBN-10: 9788820064624  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4180 KB

## DESCRIZIONE

Nella corsa conta più il fisico o la mente? Per diventare veloci, competitivi e resistenti quali abitudini occorre acquisire? Sono sufficienti i famosi 21 giorni? Massimo De Donno, esperto in apprendimento strategico, ha accettato la sfida di un amico: correre la maratona di New York, la gara più emozionante e prestigiosa al mondo. Parte quasi da zero, ma è deciso a mettersi in gioco, impegnarsi per un obiettivo importante, misurarsi non solo con le potenzialità del suo corpo, ma anche con le sue risorse di autodisciplina e resilienza. E tutto in tempi proibitivi. Comincia un programma che è anche un vero percorso di scoperta, sperimentando sulla sua pelle che tendini, muscoli, cuore e articolazioni hanno tempi di apprendimento diversi dai meravigliosi meccanismi della mente umana. E fra test, ripetute, nuove regole alimentari, gel, tecniche per prevenire gli infortuni, recuperi, scopre che anche per un maestro della motivazione come lui ci sono passaggi mentali sfidanti e inattesi. Fino a un traguardo che non è solo la finish line ma un nuovo sogno da inseguire. Prefazione di Giorgio Rondelli.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Massimo De Donno è uno dei più noti esperti di apprendimento strategico in Europa. Laureato con 110 e lode all'Università degli Studi di Torino, ha proseguito la ...

Leggi «Runner in 21 giorni» di Massimo De Donno con Rakuten Kobo. Nella corsa conta più il fisico o la mente? Per diventare veloci, competitivi e resistenti quali ...

Runner in 21 giorni è un libro di De Donno Massimo pubblicato da Sperling & Kupfer nella collana I grilli - sconto 15% - ISBN: 9788820064624

## **RUNNER IN 21 GIORNI**

[Leggi di più ...](#)