

Keywords: Runner in 21 giorni libro pdf download, Runner in 21 giorni scaricare gratis, Runner in 21 giorni epub italiano, Runner in 21 giorni torrent, Runner in 21 giorni leggere online gratis PDF

---

## 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: 2774 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?**

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?

Runner In 21 Giorni, De Donno Massimo Acquista on line sulla libreria dello sport la libreria leader in Italia per lo sport e il tempo libero

Acquista online il libro Runner in 21 giorni di Massimo De Donno in offerta a prezzi imbattibili su Mondadori Store.

## **RUNNER IN 21 GIORNI**

[Leggi di più ...](#)