

Tags: Il punto vincente. La mia strategia per l'eccellenza fisica e mentale libro pdf download, Il punto vincente. La mia strategia per l'eccellenza fisica e mentale scaricare gratis, Il punto vincente. La mia strategia per l'eccellenza fisica e mentale epub italiano, Il punto vincente. La mia strategia per l'eccellenza fisica e mentale torrent, Il punto vincente. La mia strategia per l'eccellenza fisica e mentale leggere online gratis PDF

Il punto vincente. La mia strategia per l'eccellenza fisica e mentale PDF

Novak Djokovic



Questo è solo un estratto dal libro di Il punto vincente. La mia strategia per l'eccellenza fisica e mentale. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Novak Djokovic
ISBN-10: 9788868363154
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3790 KB

DESCRIZIONE

Nel 2011 Novak Djokovic è stato protagonista di quella che i giornalisti sportivi hanno chiamato "la migliore stagione nella storia del tennis": ha vinto 10 titoli, 3 Grandi Slam e 43 match consecutivi. Eppure, fino a due anni prima, riusciva a malapena a completare un torneo. Come ha fatto un giocatore tormentato da dolori, difficoltà respiratorie e infortuni sul campo a diventare improvvisamente il numero uno al mondo? La risposta è sorprendente: ha cambiato la sua alimentazione. Dall'infanzia sotto le bombe a Belgrado fino a raggiungere il successo, Djokovic spiega, con voce convincente e sincera, la sua storia e il suo "metodo". E rivela il segreto che gli ha cambiato la vita e che può migliorare quella di ognuno di noi. La scoperta della sua intolleranza al glutine gli ha imposto una "svolta" che lo ha reso un atleta più forte, leggero, veloce e resistente. Più concentrato e più in forma, è riuscito a realizzare il suo sogno di bambino: vincere Wimbledon e conquistare la posizione numero uno nella classifica ATP. Ma la vera rivelazione sta nel fatto che il suo programma può essere di aiuto a tutti, non solo agli sportivi. "Il punto vincente" guida i lettori lungo un piano in 14 giorni per eliminare lo stress, perdere i chili di troppo e diventare più sani, più forti e più lucidi in ogni momento della vita, grazie a consigli pratici, menù settimanali e deliziose, semplici ricette. Non c'è bisogno di essere un superatleta per cominciare a sentirsi meglio.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

punto vincente. La mia strategia per l'eccellenza fisica e mentale è un eBook di Djokovic, Novak pubblicato da Sperling & Kupfer a 6.99. Il file è in formato EPUB ...

Acquista il libro Il punto vincente. La mia strategia per l'eccellenza fisica e mentale di Novak Djokovic in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.

IL PUNTO VINCENTE. LA MIA STRATEGIA PER L'ECCELLENZA FISICA E MENTALE

[Leggi di più ...](#)