



Devenir Mentalement Plus Résistant En Bodybuilding En Utilisant La Méditation: Atteignez Votre Potentiel En Contrôlant Vos Pensées Intérieures (Paperback)

By Correa (Instructeur Certifié De Méditation)

Createspace Independent Publishing Platform, 2015. Paperback. Condition: New. Language: French . Brand New Book ***** Print on Demand *****.Devenir Mentalement Plus Solide en Bodybuilding en Utilisant la Méditation est l'une des meilleures façons de vous préparer pour atteindre votre véritable potentiel. Vous nourrir correctement et la formation sont deux des pièces du puzzle, mais il vous faut la troisième pièce pour avoir d'excellents résultats. La troisième pièce est la force mentale et c'est ce que vous pourrez obtenir par la méditation. Les athlètes qui pratiquent la méditation régulièrement verront les résultats suivants: - Plus de confiance durant la compétition. - Un niveau de stress réduit. - Une meilleure capacité à se concentrer pendant de longues périodes de temps. - Une fatigue musculaire réduite. - Des temps de récupération plus rapides après la compétition ou la formation. - Meilleure capacité de contrôle du stress et de la nervosité. - Contrôle des émotions lorsqu'ils sont sous pression. Que demander de plus pour un bodybuilder? Lorsqu'ils considèrent déverrouiller leur véritable potentiel, la plupart des athlètes se concentrent sur des objectifs physiques et nutritionnels mais négligent souvent le développement de leur potentiel intérieur grâce à des pratiques comme la...



READ ONLINE
[2.64 MB]

Reviews

This book is very gripping and fascinating. Of course, it can be performed, nevertheless an amazing and interesting literature. I am just pleased to explain how this is basically the finest publication I have gone through within my very own lifestyle and might be the best PDF for possibly.

-- Prof. Beulah Stark

A brand new e-book with a new viewpoint. I actually have read and so I am certain that I am going to go back and read again once more later on. I am quickly could get a pleasure of studying a published ebook.

-- Anastasia Kerluke