



calenti de la vega, luis manuel

## Muteng Entrenamiento personal basado en artes marciales

Este es un libro de entrenamiento personal basado en el método de un maestro de artes marciales de una famosa serie de dibujos animados: el maestro Mutenroy de Bola de dragón.

¿En qué consiste el entrenamiento Muteng?

En entrenar duro.

En comer bien, y hacerlo en abundancia después de un gran esfuerzo.

En descansar y dormir por lo menos ocho horas seguidas cada día. En estudiar, leer y forzar la mente a retener datos.

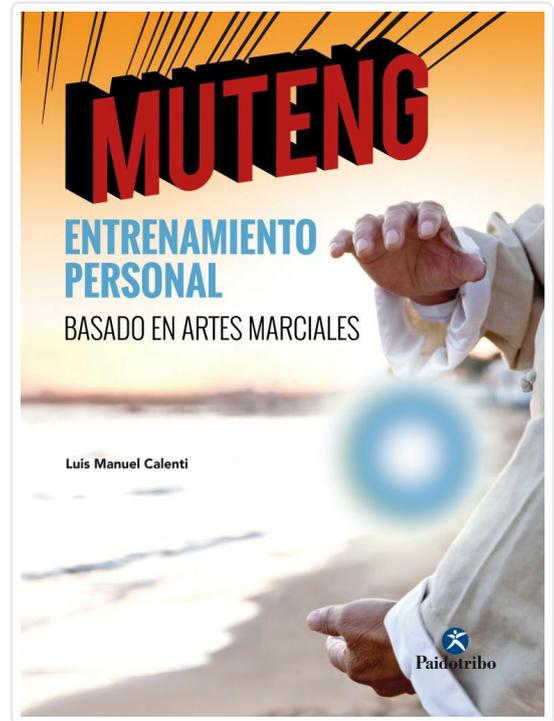
En otras palabras, el entrenamiento Muteng significa ir siempre más allá del máximo, no desfallecer, entrenar por encima de lo habitual. No se trata de sentirse superior sino de querer llegar más lejos. Seguramente, estarás cansado de escuchar estas consignas en eslóganes publicitarios de gimnasios, pero es que el entrenamiento Muteng es esto y mucho más; engloba estos tres factores:

? El estado físico.

? El estado mental.

? El estado de ánimo, también denominado chi, qi o energía vital.

Si lo que quieres es mejorar globalmente, el entrenamiento Muteng es tu camino, y este libro, tu guía para conseguirlo



Editorial	Paidotribo
Colección	Entrenamiento Deportivo
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	176
Tamaño	215x150x mm.
Peso	300
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499107219
PVP	13,90 €
PVP sin IVA	13,37 €



9788499107219