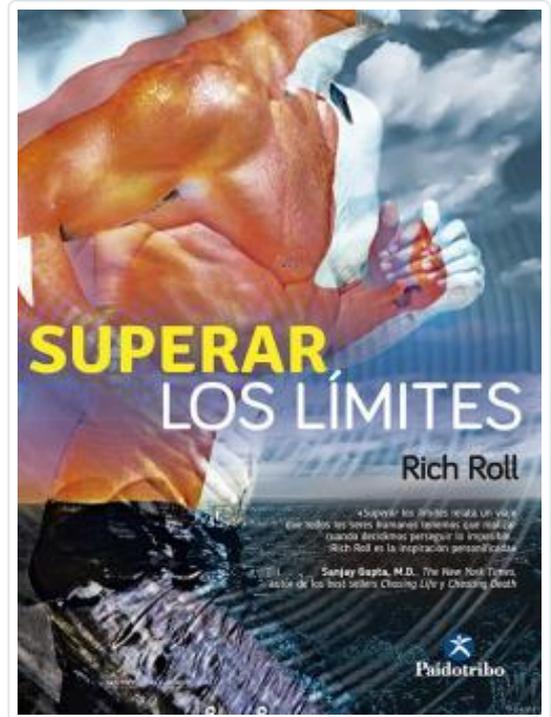




Roll, Rich

## Superar los límites

La noche antes de su 40 cumpleaños, Rich Roll tuvo una visión escalofriante de su futuro. Con casi 23 kilos de sobrepeso e incapaz de subir las escaleras de su casa sin tener que parar, pudo ver dónde le llevaría su estilo de vida sedentario y a qué tendría que comprometerse si realmente quería cambiar. Rich se sumergió en una nueva rutina que daba prioridad a una alimentación basada en los vegetales y al deporte diario, y en cuestión de unos meses pasó de ser un hombre de mediana edad en baja forma a una máquina de resistencia. Superar los límites nos explica el impresionante viaje de Rich hasta la línea de salida de la competición de élite Ultraman, que enfrenta a los seres humanos más en forma del mundo en una prueba de 515 kilómetros a nado, en bicicleta y corriendo. Tras esa prueba conquistó un reto aún mayor: la EPIC5, cinco triatlones de distancia Ironman realizados en menos de una semana en cada una de las islas de Hawái. Esta obra es la historia increíble pero cierta de una de las transformaciones físicas más impresionantes, un fiel reflejo de lo que la fuerza de voluntad puede conseguir. Nos reta a todos a reflexionar sobre lo que somos capaces de hacer y nos anima a lograrlo. Licenciado por la Universidad de Stanford y...



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Running
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	288
Neurria	215x150x mm.
Pisua	510
Hizkuntza	Español
Gaia	Deportes
EAN	9788499105741
PVP	39,50 €
PVP,BEZik gabe	37,98 €



9788499105741