



Reborn

Magali Dalix

Un libro que te enseña a superarte a diario y a convertirte en quien quieres ser

Cuando corres y el sol cae a plomo y el sudor te resbala por el entrecejo la tentación es ceder, frenar y respirar hondo para detener el ritmo acelerado de tu corazón. No puedes más. O eso crees. Si Magali Dalix estuviese a tu lado te animaría a seguir, te gritaría si hiciera falta y te recordaría que es tu mente, y no tu cuerpo, la que ha alcanzado su tope.

«El límite no existe, lo creas y lo fijas tú», sostiene Magali. Esto es lo que le ha enseñado la experiencia y ahora lo comparte en *Reborn*, un recorrido por su carrera que emprendió de manera autodidacta cuando era una adolescente. Su relato desgrana los deleites (como los años de competición en aeróbic de competición) y los tropiezos (como abandonar su sueño de ser instructora en Los Ángeles) que la han ayudado a renacer.

En este libro, prologado por su gran amigo y usuario de la sala Josef Ajram, explica cómo mejorar a través del deporte. Cómo afrontar el día a día, aprender del fracaso para resurgir de nuevo y combatir los grandes males que afligen a la sociedad: el sedentarismo y la ansiedad. «Si logras ser honesto contigo mismo, sabrás dónde quieres ir y qué camino seguir para alcanzar tus sueños».

Fecha de publicación:
25/09/2013

Sello Editorial:
Alienta Editorial

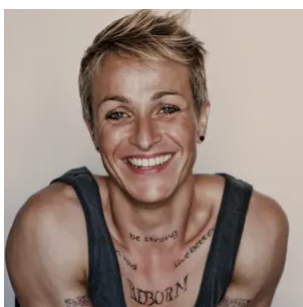
Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Magali Dalix

Magali Dalix (Saint Malo, Francia, 1973) empezó en el mundo del deporte desde muy joven. Impartió clases en varios gimnasios de Burdeos y los alrededores de manera autodidacta, hasta que en 1992 se inscribió en uno de los primeros cursos para ser entrenadora de fitness.

Durante cuatro años (1996-2000) se dedicó a la competición de aeróbic artístico que compaginó con el aprendizaje de artes marciales (taekwondo, kárate, boxeo, kick boxing, muay thai y defensa personal). En esa época viajó a Los Ángeles y obtuvo el certificado de instructora de Tae Bo, la revolucionaria disciplina creada por el campeón mundial de kárate Billy Blanks.

En 2004 abrió en Barcelona la Sala Magali, en la que imparte clases de alto rendimiento divididas en tres tipos de sesiones: Train Hard, Be Strong y Live Better. Unos conceptos tras los que se esconde una filosofía de vida que lleva tatuada en su piel.