

image not found or type unknown



No es el cuerpo, es la mente

Javier Illana García

Fecha de publicación:
19/01/2016

Las emociones vienen y van y no las puedes controlar, pero sí puedes aceptarlas y saber cuál es la que predomina en cada momento.

Sello Editorial:
Alienta Editorial

En este libro, el saltador olímpico Javier Illana nos explica que, en el deporte de élite, tan importante es la preparación física como el trabajo psicológico que realizan los atletas, y nos da las claves para aplicar esa filosofía para **superar cualquier reto de nuestra vida cotidiana**.

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Basándose en su experiencia personal, el autor explica los beneficios de la práctica del deporte desde una temprana edad, así como la importancia de una alimentación sana y equilibrada (seas deportista o no). En estas páginas Illana también revela cómo fijarse objetivos y trazar los caminos para conseguirlos apoyándonos en las enseñanzas del deporte, qué le aportó el mindfulness y qué otras técnicas de concentración utiliza, al mismo tiempo que repasa los logros de otros atletas que superaron grandes retos en su vida sin olvidar la cara amarga del triunfo (el poco apoyo y reconocimiento con el que, en muchas ocasiones, se encuentran los deportistas).

Teléfono: 93 492 82 03

Email:
mjbertran@planeta.es

Nombre: Alba Ríos

Teléfono: 93 492 86 58

Email:
arios@planeta.es

Javier Illana García

Javier Illana (Leganés, 1985) es deportista de élite en la modalidad de salto de trampolín, se encuentra entre los 10 mejores del mundo y fue campeón olímpico. Saltó a la fama en 2013 al participar como jurado en el talent show *¡Mira quién salta!*, programa en el que repitió en 2014 como entrenador.