

SAÚL CRAVIOTTO

4 AÑOS PARA 32 SEGUNDOS

LA RECOMPENSA DEL ESFUERZO



Fecha de publicación:

06/10/2020

Sello Editorial:

Alienta Editorial

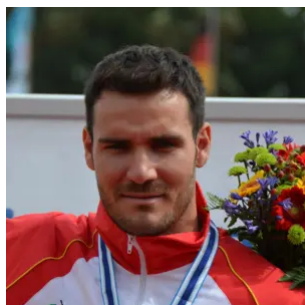
Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



4 años para 32 segundos

Saúl Craviotto Rivero

Las claves de un campeón que te inspirarán para conseguir tus sueños

Hoy en día hay cierta tendencia a buscar fórmulas mágicas para el éxito y, a ser posible, de efecto inmediato. En realidad, no existen atajos ni fórmulas milagrosas. Sólo hay un camino: el esfuerzo, la determinación y ciertas dosis de sacrificio. En este libro, el campeón olímpico Saúl Craviotto nos descubre cuáles son los pilares en los que se ha apoyado para lograr sus metas en el deporte y en la vida. Lo que denomina «el triángulo del éxito»: la mente, el cuerpo y las relaciones sociales.

A diferencia de otros deportistas que se centran únicamente en la preparación física, el piragüista español da una enorme importancia a la preparación mental y al entorno social. El equilibrio entre estos tres elementos le permite dar lo mejor de sí mismo en las citas clave. Para gestionar el apartado mental recomienda fraccionar objetivos, gestionar la presión, disfrutar del camino, no obsesionarse y creer en uno mismo. Para el pilar físico es básica la planificación y saber sufrir cuando es necesario. Y en cuanto al pilar social, hay que rodearse de personas con mentalidad positiva y constructiva con las que establecer vínculos afectivos de verdad.

Repleto de consejos, experiencias vitales y anécdotas deportivas, este libro incluye además su plan de entrenamiento semanal, así como algunas de las recetas con las que cuida su dieta y que están especialmente indicadas para cualquier persona que practique deporte asiduamente.

Saúl Craviotto Rivero

Saúl Craviotto no es solo el deportista olímpico español en activo más laureado, sino también un ejemplo de tesón y superación personal. Es piragüista internacional desde 2001 y ha obtenido cuatro medallas olímpicas: oro en Pekín 2008, plata en Londres 2012 y oro y bronce en Río 2016. En su palmarés figuran, además, muchos otros reconocimientos, tanto deportivos como sociales. Sin embargo, el trofeo más importante que ha levantado, asegura orgulloso, es su hija.

Su próximo reto es Tokio 2020. Puedes seguir sus experiencias en saulcraviotto.com y en sus redes sociales: @saul_craviotto (Instagram y Twitter).