



**“Respaldado por la ciencia, revela los secretos de los mejores deportistas, intelectuales y artistas para ayudarnos a ser más efectivos en nuestras propias actividades”**



### Los autores

**Brad Stulberg** escribe sobre la salud y la ciencia del rendimiento humano. Es columnista de *Outside Magazine* y *New York Magazine*, y también ha escrito para *Forbes*, *Los Angeles Times*, *Runner's World* y *The Huffington Post*, entre otros.

**Steve Magness** es entrenador personal de atletas profesionales, consultor de empresas de innovación y crecimiento y profesor de la Universidad de St. Mary (Reino Unido).

<https://www.peakperformancebook.net/>



9 788417 030995



Título: Máximo rendimiento

Título original: Peak Performance

Autores: Brad Stulberg y Steve Magness

P. sin IVA: 13,94 €

PVP: 14,50 €

Tamaño: 15 x 23 cm

Nº págs: 300

IBIC (Materia): VX

Encuadernación: Rústica

Categoría: A

ISBN: 9788417030995

### CLAVES DE VENTA

- ✓ “Un libro fascinante sobre cómo mantener el máximo rendimiento y evitar el agotamiento” - Adam Grant, autor de *best sellers* del New York Times como *Opción B*, *Originales*, y *Dar y Recibir*.
- ✓ Los autores entrelazan ideas de atletismo, negocios y psicología para comprender mejor el rendimiento en todos los aspectos de la vida.
- ✓ Fusiona la ciencia de vanguardia con historias cautivantes de la vida real, revelando prácticas clave.



### TAGS

RENDIMIENTO // ESFUERZO // EFICACIA // DEPORTE // CIENCIA // ÉXITO

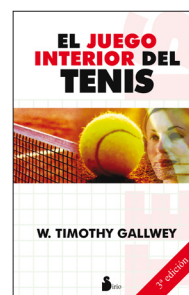
### Sinopsis

*Máximo rendimiento* combina historias inspiradoras de los mayores exponentes en sus diversos ámbitos, desde el deporte al intelectual pasando por el artístico, con los últimos descubrimientos científicos sobre los factores cognitivos y neuroquímicos que impulsan el rendimiento. El resultado es un libro capaz de transformar vidas con el que los lectores aprenden a mejorar su rendimiento con ligeras pautas: alternar de manera óptima períodos de trabajo intenso y descanso; la importancia del sueño para preparar el cuerpo y la mente, a ser más productivo y a desarrollar y aprovechar el poder de un propósito auto-trascendente.

### Libros relacionados:



9 788416 579167



9 788478 084913