

André Percia
Daniel Abissamra
& Mauricio Sita

Coaching Esportivo & Saúde

Estratégias para melhorar o rendimento
esportivo e o bem-estar físico


editora
sermaist+

Resumo de Coaching Esportivo e Saúde

Aumente a performance e administre bem os estados emocionais para alcançar um ótimo rendimento esportivo e até melhorar a saúde. Você sabia que o domínio da mente é capaz de auxiliá-lo em momentos cruciais do seu cotidiano?

Neste livro, coaches, especialistas em saúde e do meio esportivo trazem dicas tanto para melhorar o desempenho nos esportes quanto para ter mais qualidade de vida e bem-estar. Tratam de temas indispensáveis como concentração, planejamento profissional e pessoal, e ensinam a definir metas claras e objetivos.

Se o seu intuito é conquistar excelentes resultados, descubra aqui como eliminar crenças e ser mais assertivo.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)