

O MÚSCULO DA ALMA

A CHAVE PARA A SABEDORIA CORPORAL

NUNO
COBRA
JR



2ª EDIÇÃO

Resumo de Músculo da Alma, O: A Chave Para Sabedoria Corporal

"Por que a maioria das pessoas não encontra motivação na atividade física? O modelo atual é uma forma inclusiva e sustentável de treinamento ? Como a ""indústria do corpo"" se tornou uma aliada da obesidade e do sedentarismo , por mais paradoxal que isso possa parecer?

Especialista em treinamento integral aliado à qualidade de vida, Nuno Cobra Jr. traz neste que é seu primeiro livro as respostas para essas e outras perguntas. Descubra porque o ""fast training"" não é indicado para mais de 90% da população.

Neste sistema, o treinamento foi empacotado e formatado, dentro de uma lógica comercial e vendável de curto prazo. O treinamento se transformou em uma área estética, em que o foco é ganhar músculos e perder peso no menor tempo possível.

Mesmo que à custa de uma destruição metódica do corpo. Este livro é um alerta sobre o que a sociedade de consumo fez com o nosso corpo . Estrategicamente, ele foi transformado em um bem de consumo, uma ""roupa"" que usamos como forma de aumentar o poder de sedução e o status social.

É possível pensar a cultura do corpo como uma ""cultura do narcisismo"", em que os indivíduos estão obcecados por ilusões de perfeição física , esmagados pela proliferação de imagens e pelo consumo. Esse modelo alimenta diversos segmentos, como a indústria do emagrecimento, dos suplementos, das clínicas de estética, das técnicas cirúrgicas milagrosas, além da indústria farmacêutica e da própria indústria do fitness .

Juntas, elas representam um grande problema de saúde pública na atualidade. O corpo do qual o método Nuno Cobra fala é de outra ordem : um corpo sagrado, natural, equilibrado e profundo.

Um corpo intimamente ligado à mente, às emoções e ao espírito, e que se transforma no principal agente de liberdade e sabedoria . O corpo é a forma mais simples e genial de se acalmar a mente, o ""eu"", responsável por nossos desequilíbrios e angústias."

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