

O MÉTODO

TE

intrinseca

**COMO ALCANÇAR
UMA VIDA
INTEIRA DE ALTO
RENDIMENTO**

TOM BRADY

Resumo de O Método Tb12

O maior atleta dos Estados Unidos explica o método que o mantém, aos 40 anos, atuando no mais alto rendimento. Tom Brady é um dos atletas mais importantes dos Estados Unidos e já levou o New England Patriots a mais títulos do que qualquer outro quarterback na história da NFL (National Football League).

Aos 40 anos, segue colecionando vitórias e exibindo um condicionamento físico que o mantém em destaque entre atletas de elite de todas as idades. Nesse livro, ele compartilha seu Método TB12, que é tanto um programa de treino quanto um estilo de vida e que permitiu a Brady permanecer no auge da carreira até hoje.

Uma bíblia atlética — que inclui regras de hidratação, nutrição, exercícios de maleabilidade muscular e orientações para o repouso pleno do corpo — para qualquer pessoa dedicada a uma vida saudável, seja profissional ou amador, homem ou mulher de todas as idades que deseje permanecer vitalizado.

Brady assume, com esse livro, a missão de inspirar técnicos, pais, treinadores, atletas e qualquer pessoa que queira adotar um estilo mais saudável a perceberem que o treinamento de maleabilidade os levará a uma vida mais equilibrada.

Um método que alia diferentes técnicas de treinamento, nutrição e o conceito de maleabilidade muscular, dirigido a profissionais e amadores, ilustrado com fotos. Tom Brady é reconhecido no Brasil também por ser marido de Gisele Bündchen.

O livro chega às lojas a um mês da disputa do Super Bowl, maior acontecimento da temporada de futebol americano nos Estados Unidos, que, em 2017, segundo a Kantar Ibope Media Brasil, impactou cerca de 754 mil pessoas com TV paga no Brasil.

“Ao considerarmos tanto os aspectos físicos como os mentais, Brady é o campeão mais saudável que a NFL já teve.”

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