

PARA MÁS INFORMACIÓN, CONCERTAR ENTREVISTAS CON EL AUTOR
O COORDINAR PUBLICACIONES EN PRENSA, NO DUDÉIS EN CONTACTAR CON NOSOTROS:

PRENSA@PLATAFORMAEDITORIAL.COM
938 30 74 55

**GESTIONA TU
ADRE**

NALI

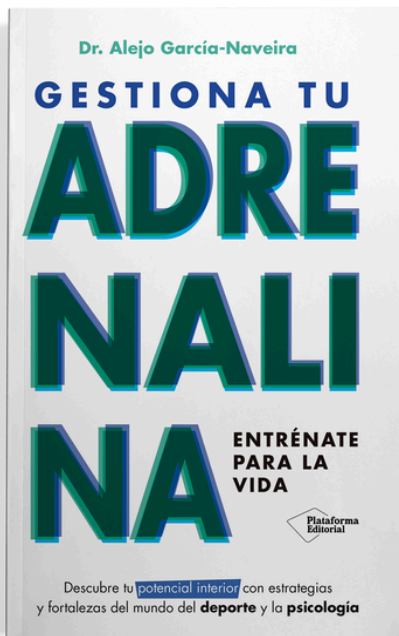
NA

**ENTRÉNATE
PARA LA
VIDA**

**Plataforma
Editorial**

DR. ALEJO GARCÍA-NAVEIRA

GESTIONA TU ADRENALINA



¿Y si la adrenalina no fuera tu enemiga, sino tu aliada?

Vivimos corriendo de un lado para otro, avanzando a trompicones, solventando problemas y, siempre, comidos por las prisas. No nos damos cuenta, pero somos deportistas de élite en la carrera de obstáculos de sobrellevar la rutina, ganadores en la competición de la vida. Pero ¿y si fuésemos capaces, como los deportistas de élite, de saber aprovechar esa adrenalina que nuestra rutina diaria nos genera para motivarnos, para convertirla en empuje y energía y, así, sacar lo mejor de nosotros mismos y, sobre todo, vivir mejor? ¿Y si la adrenalina fuera nuestra aliada?

FICHA TÉCNICA

Encuadernación: rústica

Formato: 140 x 220 mm

Temática: Salud y bienestar

Publicación: 25 de
septiembre 2024

ISBN: 978-84-10243-39-2

Páginas: 144 | **Precio:** 18 €

Disponible en e-book.

Alejo García-Naveira, psicólogo deportivo de élite, te enseña a aprovechar la energía que genera tu adrenalina para evitar el estrés, optimizar tu rendimiento y vivir mejor

SOBRE EL AUTOR

Alejo García-Naveira Es psicólogo del deporte con más de veinticinco años de experiencia profesional y ha trabajado con deportistas de alto rendimiento, élite y jóvenes talentos. Ha colaborado con destacadas entidades como el Club Atlético de Madrid, AD Almería, Federación Española de Atletismo y MAD Lions Esports Club, entre otros. Es experto en el diseño e implementación de estrategias psicológicas que conducen al logro de resultados, la mejora del rendimiento, el crecimiento.



ALEJO GARCÍA-
NAVEIRA