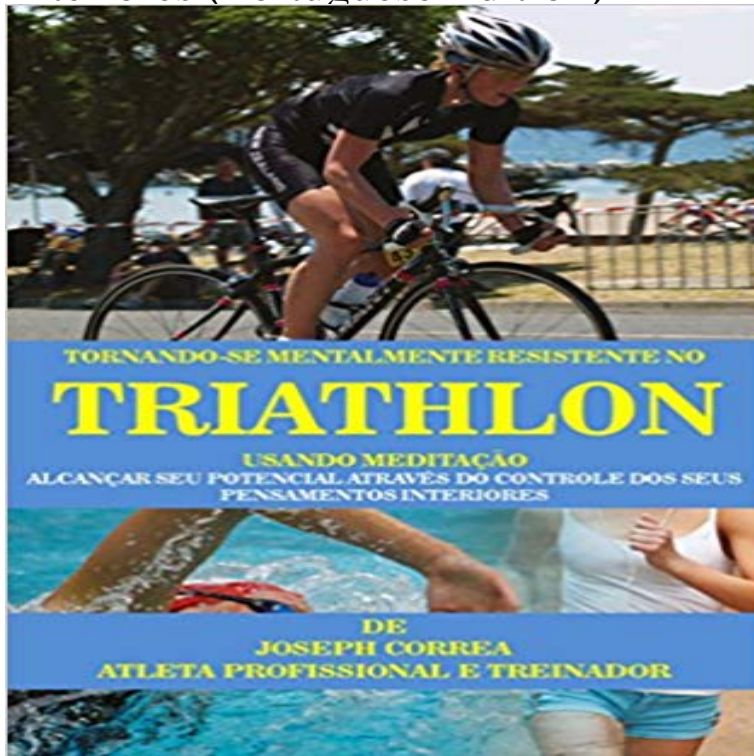


Tornando-se mentalmente resistente no Triathlon usando Meditacao: Alcançar seu potencial através do controle dos seus pensamentos interiores (Portuguese Edition)



A meditacao e uma das melhores maneiras de alcançar seu verdadeiro potencial. Comer direito e treinar sao duas das pecas do quebra-cabeca, mas voce precisa a terceira peca para alcançar seu verdadeiro potencial. A terceira parte e a resistencia mental e que pode ser obtido através da meditacao. Atletas que praticam a meditacao regularmente ira descobrir que eles sao ou tem: - Mais confianca durante a competicao. - Reducao dos niveis de estresse. - Melhor capacidade de se concentrar por longos periodos de tempo. - Fadiga muscular menor. - Tempos de recuperacao mais rapida depois de competir ou formacao. - Superar nervosismo melhor. - Controle das suas emocoes sob pressao. O que mais voce pode pedir como um triatleta? Ao considerar desbloquear o seu verdadeiro potencial a maioria dos atletas se concentram em metas fisicas e nutricionais, mas muitas vezes esquecem seu potencial interno através de praticas como a meditacao e visualizacao. E comum querer ver os beneficios fisicos a partir de exercicios fisicos, mas o que muitos atletas nao sabem e que a meditacao tem sido comprovada para melhorar a saude fisica e desempenho. Atingir seu pico de desempenho requer que voce treine e estimule o corpo e a mente. Nao levando isso em conta pode ser a principal razao pela qual alguns atletas tem problemas para chegar ao proximo nivel. A fim de fazer o seu melhor voce deve aceitar que o corpo ea mente sao o que fara com que voce completa. Meditacao como exercicio para a mente ajuda a fortalecer sua mente como voce iria fortalecer seu corpo, em constante evolucao, como voce pratica-la. Condicionamento fisico, uma boa alimentacao, e meditacao sao as tres chaves para atingir um estado de otimo desempenho. A maioria dos atletas nao presta tanta atencao a meditacao como deveriam porque esta principalmente

