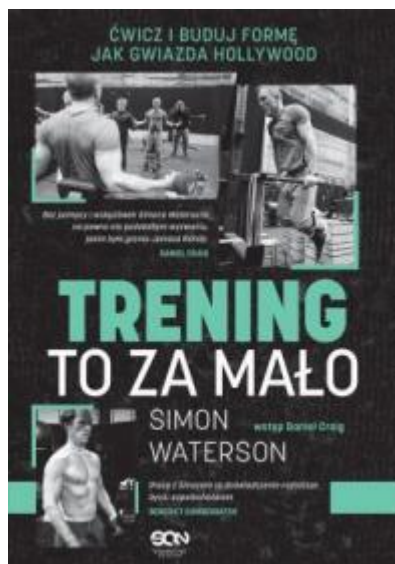




<https://lovebooks.com.pl>
888132567
pwh.lovebooks@o2.pl



Trening to za mało. Simon Waterson

Czas wysyłki: 2 dni robocze

Cena

~~49,90 PLN~~

18,99 PLN

Opis produktu

Znakomity trener personalny, rozchwytywany przez gwiazdy Hollywood, Simon Waterson, pokazuje, jak zwiększyć poziom energii, lepiej spać i być bardziej pewnym siebie dzięki inteligentnemu podejściu do treningu. To były żołnierz brytyjskiej piechoty morskiej, a obecnie najbardziej pożądany trener fitness w przemyśle filmowym. Lista klientów Simona Watersona przypomina obsadę wielkiego kinowego hitu. To on przekształcił Daniela Craiga w imponującego Jamesa Bonda w pięciu przebojowych filmach, zmienił Chrisa Evansa w superbohatera Kapitana Amerykę, przygotował Chrisa Pratta do roli w Strażnikach Galaktyki, a Thandiwe Newton i Johna Boyegę – do ostatnich filmów z uniwersum Gwiezdnych wojen. Dziękując za swoje praktyczne i bardzo przystępne podejście do kwestii zmiany postrzegania własnego ciała i pracy nad sprawnością fizyczną, Simon zachęca do skupienia się na treningu, regeneracji i odżywianiu – i do tego, aby stawiać raczej na wydajność i wyniki, niż na wygląd. Oto podręcznik treningu dla każdego, w każdym wieku i na każdym poziomie sprawności fizycznej, zawierający porady eksperta i możliwe do osiągnięcia cele, które zmotywują każdego czytelnika do zbudowania na nowo własnego ciała. Bez pomocy i wskazówek Simona Watersona na pewno nie podołałbym wyzwaniu, jakim było granie Jamesa Bonda przez 15 lat. Praca z nim to był zaszczyt. Daniel Craig Simon wie, kiedy trzeba ciężko pracować, kiedy pójść o kilka kroków dalej, aby zachęcić cię do wyjścia poza twoją strefę komfortu. Bardzo dużo mnie nauczył. Tom Hiddleston Wszystkie przekazywane przez niego informacje są zrozumiałe i rozsądne – zawsze pozwalały mi nie tylko realizować moje cele, ale nawet je przekraczać. Simon dał

mi fizyczną pewność siebie, dzięki której mogłem zagrać wszystkie te role. Luke Evans Praca z Simonem to doświadczenie najbliższe byciu superbohaterem – w tym sensie, że osiąga się absolutny szczyt zdrowia fizycznego. To sprawia, że w tych niełatwych czasach możesz się czuć niesamowicie silny i odporny. Benedict Cumberbatch Simon jest wyjątkowy nie ze względu na swoją etykę pracy, która jest równie silna, jak w przypadku każdego innego trenera, z którym pracowałem; nie chodzi także o jego innowacyjne podejście do fitnessu, które w ciągu ostatnich dziesięciu lat ewoluowało, pomagając mi dostosować się do trudności mężczyzny po czterdziestce próbującego utrzymać szczytową formę na potrzeby występów na wielkim ekranie. Takich cech można oczywiście oczekiwać od kogoś, kto jest uznawany za jednego z najlepszych trenerów w Hollywood. Jednak tym, co moim zdaniem czyni go absolutnie wyjątkowym, jest jego niezwykły urok, jego ciepło, wszystkie te osobiste chwile, które dzieliliśmy przez lata. To taki trener, który naprawdę jest twoim partnerem: nie tylko umawia się z tobą na trening i liczy powtórzenia kolejnych ćwiczeń, ale trenuje razem z tobą, motywuje cię, stawia wyzwania, a potem angażuje się w dyskusje z tobą w taki sposób, że jeszcze godzinę po treningu razem się śmiejecie i rozmawiacie. Chris Pratt Simon jest przekonany, że wygląd to efekt uboczny wydajności. Zawsze uważałem, że takie podejście ma sens. Wszystkie przekazywane przez niego informacje są zrozumiałe i rozsądne – zawsze pozwalały mi nie tylko realizować moje cele, ale nawet je przekraczać. Simon dał mi fizyczną pewność siebie, dzięki której mogłem zagrać wszystkie te role. Jest także wspaniałym człowiekiem, współpraca z nim to czysta przyjemność. Luke Evans Wyniki osiąga się, nie tylko ciężko pracując – ale także pracując mądrze. Dzięki Simonowi mogłam utrzymać na najwyższym poziomie zdrowie i sprawność fizyczną, grając w kilku filmach akcji, unikając kontuzji i wypadków. Jestem jedną z wielu osób w przemyśle rozrywkowym, które mają do niego pełne zaufanie. To wspaniałe, że sprawdzone metody Simona będą teraz dostępne dla wszystkich.

EAN: 9788382105742

oprawa: Miękka

format: 215x150x19mm

język: polski

liczba stron: 304