

MI LIBRO: ESTILO DE VIDA Y ENTORNO SOCIAL

LIBRO 3 / 4



**ELEMENTOS CLAVE:
LA MENTALIDAD,
LA SOSTENIBILIDAD Y
LA DISCIPLINA EN EL
CULTURISMO NATURAL**

**SON 186 pags DONDE
ENTENDERÁS POR QUÉ
LLEGAN CRECER TUS
MÚSCULOS O POR QUÉ
NO CRECEN, AÚN
HACIÉNDOLO BIEN**



“SABRÁS QUÉ, CÓMO Y POR QUÉ”

**ADQUIÉRELO EN
amazon**

MI LIBRO: **ESTILO DE VIDA** **Y ENTORNO SOCIAL**



ACADEMIA
ROBERTO CASTELLANO
ASESOR Y FORMADOR DEPORTIVO

3/4

(LA BIBLIA DEL CRECIMIENTO MUSCULAR, DE FORMA NATURAL)

INDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCION PERSONAL

1. CULTURISMO SIN CABEZA, CULTURISMO SIN PROGRESO, CULTURISMO HABITUAL
2. CÓMO PENSAR PARA CRECER (MENTALDIAD DE PROCESO)
3. ADHERENCIA Y CONSTANCIA SIN SER UN ROBOT
4. CULTURA DEL ESFUERZO BIEN ENTENDIDA
5. CUERPO, MENTE Y MASCULINIDAD

RECURSOS PRÁCTICOS PARA ORGANIZAR TU ENFOQUE SEMANAL

GLOSARIO DE TÉRMINOS MENTALES Y EMOCIONALES APLICADOS AL CULTURISMO NATURAL

EPÍLOGO

BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES CONSULTADAS