

RUNNERS

DAGNY SCOTT BARRIOS

# GUIA COMPLETO PARA CORRIDA EM TRILHA

Apresentação de  
**Miguel Sáiz**,  
treinador profissional,  
professor e diretor  
de curso

Préface de  
**Christian Kittler**,  
triatleta, fundador do Ativo.com  
e diretor do Grupo Ativo



*Tudo que você precisa saber para  
aproveitar ao máximo a sua corrida*

**Gente**  
ATIVOS

## Resumo de O Complexo de Atlas

Em "O Complexo de Atlas", o médico Alex Botsaris relata a sua experiência - pessoal e profissional -, explicando como o corpo funciona quando estamos esgotados física e mentalmente e o que é possível fazer para viver melhor.

Há muito tempo Botsaris estuda os sintomas e origens do estresse, procurando uma abordagem original e mais profunda para mal tão pós-moderno. Para enfrentar o seu próprio estresse, o autor planejou um método pessoal de combate extremamente eficaz - que este livro explica em detalhes.

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