O MÚSCULO DA ALMA

SABE DORIA CORPORAL NUMBER OF CORPORAC NUMBER OF CORPORAL NUMBER OF CORPORATION NUMBER OF CORPORATION NUMBER OF CORPORATION NUMBER OF CORPORATION NUMBER OF CORPORATI





Resumo de O Músculo da Alma: a chave para sabedoria corporal

Por que a maioria das pessoas não encontra motivação na atividade física? O modelo atual é uma forma inclusiva e sustentável de treinamento? Como a "indústria do corpo" se tornou uma aliada da obesidade e do sedentarismo, por mais paradoxal que isso possa parecer?

Especialista em treinamento integral aliado à qualidade de vida, Nuno Cobra Jr. traz neste que é seu primeiro livro as respostas para essas e outras perguntas. Descubra porque o "fast training" não é indicado para mais de 90% da população.

Neste sistema, o treinamento foi empacotado e formatado, dentro de umalógica comercial e vendável de curto prazo. O treinamento se transformou em uma área estética, em que o foco é ganhar músculos e perder peso no menor tempo possível.

Mesmo que à custa de uma destruição metódica do corpo. Este livro é um alerta sobre o que a sociedade de consumo fez com o nosso corpo. Estrategicamente, ele foi transformado em um bem de consumo, uma "roupa" que usamos como forma de aumentar o poder de sedução e o status social.

É possível pensar a cultura do corpo como uma "cultura do narcisismo", em que os indivíduos estão obcecados por ilusões de perfeição física, esmagados pela proliferação de imagens e pelo consumismo. Esse modelo alimenta diversos segmentos, como a indústria do emagrecimento, dos suplementos, das clínicas de estética, das técnicas cirúrgicas milagrosas, além da indústria farmacêutica e da própria indústria do fitness.

Juntas, elas representam um grande problema de saúde pública na atualidade. O corpo do qual ométodo Nuno Cobra fala é de outra ordem: um corpo sagrado, natural, equilibrado e profundo. Um corpo intimamente ligado à mente, às emoções e ao espírito, e que se transforma no principal

agente de liberdade e sabedoria.

O corpo é a forma mais simples e genial de se acalmar a mente, o "eu", responsável por nossos desequilíbrios e angústias.Em O Músculo da Alma – A chave para a sabedoria corporal, Nuno Cobra Jr.

propõe uma ruptura com os métodos atuais de treinamento, considerados por ele ultrapassados, levantando a bandeira do "treinamento integral", que une corpo, mente, emoção e espírito. Um treinamento que contempla todos os tipos físicos e respeita os limites corporais de cada um.ÍNDICEApresentação A ponta do icebergldentidade corporalManual do leitor: mundo dentro de mundosSaúde. um bem extinçãoCoffeeholicMovido ventollha desertaO visionárioDuas a gerações1° paradigma: Treinamento sem sofrimentoEurekaFast training2° paradigma: A qualidade do movimentoO músculo da almaEfeito porta retratoA sombra do camundongoO sapo fervendo na panelaO tempo é emocionalTrabalho sem diversãoNão existe prevençãoCheck up your mentalityVida adiadaSíndrome de adônisO ying yang da beleza, saúde e vitalidade3° paradigma: Esporte não é saúdeConto de fadas4° paradigma: Conhecimento com integração Manual do leitor: Pensamento circular Corpo escadaCompetição sagradoTeoria е treinamentoNarcisismo consciência5° Revolução paradigma: no treinamentoTreinamento sustentávelDescondicionamento físicoBreve história do treinamentoO mosquito da vigorexiaVivendo na prisão da aparênciaEstímulo ao sedentarismoA obrigação mata o prazerO mito da autoestimaOs campeõesA tal da felicidadeO "bem maior"O dono da vozA superfície do corpo6° paradigma: Ambição sem limitesInclusão da obesidadeO vício da adrenalinaSonho de consumo7° paradigma: Você não precisa de disciplinaA novidadeO marketing do treinamentoA indústria do corpoOs emagrecedoresTerapia do inconscienteO segredo do emagrecimento8° paradigma: Treinamento sob medidaTreinamento conscienteSelf-se guem puder9° paradigma: Crescimento instantâneoReeducação físicaMusculação naturalCorpo e máquinaÉtica e transparênciaFragilidade poderAtingindo a iluminaçãoAutoajuda que atrapalhaGanhar loteriaLinha de montagem ou como adestrar pessoasOs muros da prisãoPsicografadoQuero ser grandeFim

Acesse aqui a versão completa deste livro