

UN MES ENTRENANDO CON DAVID GOGGINS



ITZLER, JESSE

SINOPSIS

N.º 1 del New York Times y del LA Times.

Un mes. Un reto extremo. Un hombre decidido a salir de su zona de confort... a cualquier precio

Jesse Itzler es un exitoso empresario de Nueva York acostumbrado a exprimir la vida al máximo. Por eso, cuando siente que empieza a caer en la rutina, contrata a un entrenador bastante poco convencional para que viva con él durante un mes y lo saque de su zona de confort.

El elegido es un ex-Navy SEAL que acepta el encargo con una sola condición: que Jesse haga todo lo que le mande sin rechistar; a la primera queja, se marchará. Jesse acepta sin sospechar que el desconocido al que acaba de meter en su casa es David Goggins, «el deportista más duro del mundo»: autor superventas, triatleta, corredor de ultramaratones y récord Guinness de dominadas (4030 en diecisiete horas).

Los siguientes 31 días son como una buddy movie protagonizada por el Príncipe de Bel-Air... y Rambo, en los que Jesse aprenderá a vivir al ritmo infernal de David Goggins, corriendo de madrugada bajo la nieve, durmiendo en una silla y entrenando hasta el delirio. Cada jornada es una nueva prueba tan agotadora como enriquecedora, y con el paso de los días Jesse descubrirá que ha ganado algo más que músculo: una nueva mentalidad a prueba de límites y una entrañable amistad.

Una historia divertidísima e inspiradora que ha cautivado a millones de lectores en todo el mundo y que demuestra que los retos, la disciplina y el humor pueden llevarnos mucho más lejos de lo que nuestra mente nos hace creer.

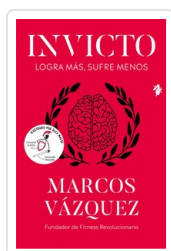
«Cuando creas que ya no puedes más y estés a punto de rendirte, recuerda que solo estás al 40 % de lo que tu cuerpo es capaz de hacer. Los límites nos los ponemos nosotros mismos». David Goggins

«¡Es divertidísimo!». LeBron James...

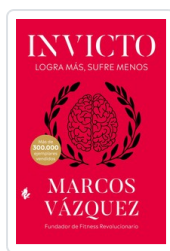


Editorial	TENOS EDITORIAL
Materia	DEPORTES DE PISTA Y CAMPO, ATLETISMO
Colección	TENOS
EAN	9791387936372
Status	Disponible
Páginas	280
Tamaño	213x140x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Fecha de lanzamiento	26/10/2026

Títulos relacionados



INVICTO. LOGRA MÁS, SUFRE MENOS (ILUSTRADO) VÁZQUEZ, MARCOS



INVICTO. LOGRA MÁS, SUFRE MENOS (R) VÁZQUEZ, MARCOS



REPUBLICA TECNOLÓGICA. HARD POWER, PENSAMIENTO DÉBIL Y EL F KARP, ALEXANDER C./ ZAMISKA, NICHOLAS W.



TE VAS A MORIR Y TODAVIA NO HAS EMPEZADO A VIVIR, 29 PRINCIPIOS PARA VIVIR MEJOR (Y CON MÁS SENTIDO) FALCES, LAURA/ MORENO, ULI