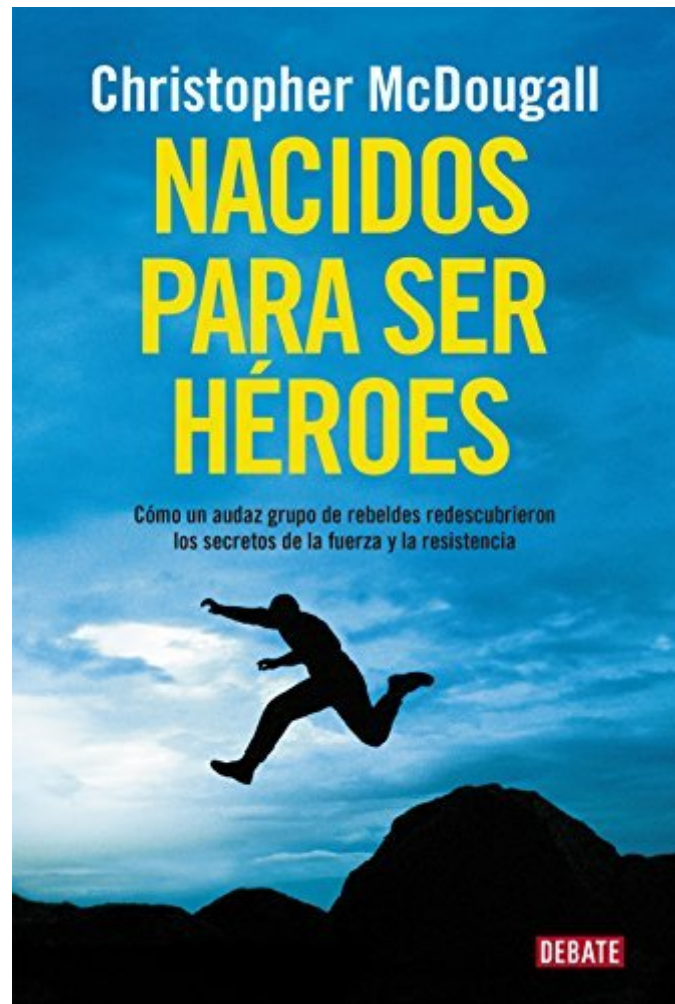


Nacidos para ser héroes: Cómo un audaz grupo de rebeldes redescubrieron los secretos de la fuerza y la resistencia



Fecha de publicación: 17 septiembre, 2015

Editor: DEBATE

Autor: Christopher McDougall

Longitud de impresión: 421

Idioma: Español

PDF

El autor de Nacidos para correr viaja hasta la cuna de la civilización occidental y descubre que los secretos de los héroes de la Antigüedad siguen vivos en la isla de Creta, preparados para servir a los músculos y las mentes de atletas y aspirantes a héroes de todo el mundo.

Los griegos creían que cualquier persona podía desbloquear un potencial sobrehumano activando los tres pilares del heroísmo: la habilidad, la fuerza y la compasión.

Y tenían razón.

Se puede.

Tras la ultra maratón por las Barrancas del Cobre, Christopher McDougall encuentra su siguiente aventura en las escarpadas montañas de Creta, donde un grupo de guerrilleros de la Resistencia planearon el secuestro de un general nazi durante la Segunda Guerra Mundial. ¿Cómo un artista arruinado, un joven pastor y un poeta bohemio creyeron que podrían llevar a cabo semejante hazaña de fuerza y resistencia, y lograron esconder al general alemán de miles de soldados nazis con solo su ingenio y su valentía?

McDougall viaja hasta la isla para seguir sus pasos y encontrar la respuesta, para experimentar de primera mano los extraordinarios retos físicos que tuvieron que afrontar los combatientes de la Resistencia y sus aliados locales. En Creta, cuna de héroes griegos clásicos como Hércules o Ulises, McDougall descubre cuáles son las herramientas del héroe: movimientos naturales, una resistencia extraordinaria, y una nutrición eficiente. Todas estas habilidades siguen en práctica hoy día en pequeños reductos dispersos por el mundo.

Nacidos para ser héroes es una investigación fascinante acerca del arte perdido del héroe que nos lleva desde las calles de Londres a medianoche hasta el amanecer en las playas de Brasil, desde las montañas de Colorado al patio de McDougall en Pennsylvania, lugares donde atletas modernos perfeccionan técnicas antiguas para ser capaces de todo.

Del mismo modo que Nacidos para correr animó a miles de lectores a dejar la cinta, quitarse las zapatillas y salir a la naturaleza, Nacidos para ser héroes les motivará para dejar el gimnasio y hacer sus ejercicios al aire libre: trepar, nadar, saltar y lanzarse hacia sus propias hazañas.

<http://yep.pm/F46HEAid5/GZISEy90s.pdf.rar>