

Domina tu mente, conquista cada kilómetro.

JUNIO 2026

EL LIBRO QUE HACE QUE LA MENTE DEL RUNNER NO SE RINDA ANTES QUE SU CUERPO

La mente del runner es un libro ideal para aprender a gestionar tu mente cuando corres. Como todo runner sabe, el cerebro puede ser tu mayor aliado y, en ocasiones, también tu peor enemigo. Al calzarte las zapatillas y echar a correr, lo haces con la intención de dar lo mejor de ti, pero una buena condición física por sí sola no es suficiente para dar alas a tus pies y alcanzar tus objetivos. Aquello que piensas y sientes mientras corres tiene una influencia fundamental en tu rendimiento.

La mente del runner muestra cómo desbloquear y aumentar el gran potencial del órgano más misterioso del cuerpo humano. Basado en las últimas investigaciones científicas y técnicas psicológicas, el doctor Jeff Brown, profesor de la Harvard Medical School y experto en psicología del deporte y rendimiento, ha escrito un estimulante libro repleto de fascinantes detalles para que runners de todos los niveles puedan tener un control total sobre su mente y mejorar así sus resultados.

NOVEDAD DEPORTE Y FITNESS

ISBN: 9791388221026
Encuadernación: Rústica sin solapas
Formato: 125 x 190 mm
Págs: 252
Categoría: B
Derechos: M
PVP: 9,57 € | 9,95 €
IBIC: WSKC
Palabras clave: Rendimiento, psicología deportiva, potencial mental, Harvard, runners, control mental, motivación, investigación científica.



«Jeff Brown lleva más de 15 años siendo el psicólogo jefe oficial del equipo médico del maratón de Boston, y durante ese tiempo ha visto prácticamente todos los procesos mentales que un corredor puede experimentar, y mucho más. *La mente del runner* está repleto de datos científicos fundamentados, estrategias mentales probadas, historias divertidas e inspiradoras, consejos y pensamientos de algunos de los principales cerebros del mundo del corredor, y está escrito en un estilo llano, práctico y asequible. Todo aquel corredor que quiera optimizar su rendimiento y sacar el máximo de cada carrera encontrará útiles los conocimientos del doctor Brown.»

MEB KEFLEZIGHI

Ganador del maratón de Boston, del de Nueva York y medalla de Plata de los Juegos Olímpicos de Atenas 2004

Autor:



El doctor **Jeff Brown** es asistente clínico en el Departamento de Psiquiatría de la Harvard Medical School y experto en psicología cognitivo-conductual. No solo ayuda a pacientes en cuestiones psicológicas, sino que también enseña cómo aplicar estrategias para tener bajo control la mente y aumentar así el bienestar de las personas. En el maratón de Boston, estuvo en el equipo médico para dar apoyo a los participantes. Su nombre aparece regularmente en medios como *The New York Times*, *The Wall Street Journal*, *The Boston Globe*, *Woman's Day magazine* y FOX News. También imparte conferencias por todo el mundo.

Argumentos de venta y Plan de medios:

- El cerebro es nuestro motor principal, la condición física no basta para mantenerlo en forma. Aprende a desbloquear el potencial de tu mente para que tus pensamientos te impulsen a la meta en lugar de ser tu mayor obstáculo.
- Método Harvard para runners, basado en la ciencia del Dr. Jeff Brown (Harvard Medical School), que aplica técnicas psicológicas de alto rendimiento diseñadas para corredores de todos los niveles.
- Control total del rendimiento. Domina lo que piensas y sientes mientras corres. Consigue mejores resultados y cumple tus objetivos gestionando el esfuerzo con herramientas profesionales.
- Nota de prensa, presentaciones y promoción en redes sociales.

Otros libros relacionados:

