

10.



**Máximo Rendimiento**  
Brad Stulberg / Steve Magness



“El estrés no solo es dañino; también puede servir como estímulo para el crecimiento y la adaptación”.



## IDEAS GENERALES

Un libro que recomiendo 100% a cualquier persona que está buscando formas de mejorar, de alcanzar más objetivos y de hacer un trabajo de mejor calidad.

### **7 enseñanzas:**

- 1) Cómo conseguir un crecimiento sostenido
- 2) El estrés no es necesariamente malo, pero sí es necesario
- 3) Es la práctica y no la experiencia la que hace al maestro
- 4) Descansar es muy productivo
- 5) Desarrolla una rutina maestra
- 6) Menos es más
- 7) Establece objetivos más grandes de lo crees que puedes alcanzar



# FACTS



## **Máximo Rendimiento**

Brad Stulberg /  
Steve Magness

297 páginas

Tiempo de lectura:

4 a 5 semanas

Calificación:

Excelente

Formatos:

Tradicional y Digital



Brad Stulberg , ex consultor y escritor de McKinsey and Company sobre salud y desempeño humano, y Steve Magness , científico de desempeño y entrenador de atletas olímpicos, comparten con sus lectores ideas y lecciones de vida respaldadas por investigaciones científicas sobre lo que permite a los artistas de élite sobresalir. en un amplio espectro de disciplinas.

**PARA MAYOR INFORMACION**

<https://www.bradstulberg.com/books>