



Vélemények a könyvről:

„A testedzés jóval több, mint az izmok megacélozása.
Az önismeret és a személyiség kiteljesítésének útja.
Lehetőség, hogy felszínre hozzuk a bennünk rejlő értékeket.
Tibor könyve nagyszerű segítség mindazoknak,
akik el szeretnék indulni ezen az úton.”

- Pati Nagy Attila
Tulajdonos, igazgató
Fitness Company
International School for Fitness and Recreation
www.edzokepzes.hu



„Fantasztikus!!! :D Tudnék róla írni egy egész oldalt... alig lehet végigolvasni, mert közben az ember fia folyton edzeni menne... Iszonyat mennyiségű olvasottság van mögötte, koncentrált kivonata egy hegynyi könyvnek... a tartalom nem csak jól hangzó elméletek gyűjteménye, hanem évtizedek tapasztalata és ettől hiteles... hogy le tud esni a húsz fillér a vicces csavartól: ezek alapvető sikerelvek, bármilyen szót helyettesítesz a "testedzés" helyére, arra is érvényes... Én totál belelkesedek, nálam nyert! Egyedülálló írás a LÉNYEG-ről! Nagyon várom a folytatást!”

- Ács László
Fitness és személyi edző



„Elgondolkodtató írás, mely tényleg motivál, miközben olvasod. Ráébred az ember a mű forgatása közben, hogy teljesen eltunyult és lépnie kell, hogy ezt az állapotot törölje a mindennapjaiból. Tökéletesen leírásra került, hogy honnan hová lehet eljutni odafigyeléssel, akarattal, és kitartással! Megadja az alapot, ahhoz hogy elkezd, újrakezd, folytasd, vagy ne hagyd abba. Egyszerűen egy alaplíra, melyre minden egyes embernek, aki a testedzéssel akar foglalkozni vagy foglalkozik szükséges, hogy ott legyen a könyvespolcán!”

- Mosonyi Barbara
Aerobic edző, Crossover fitness oktató, Személyi edző



„A motiváció c. könyvet áthatja a legértékesebb fajta tudás, a személyes élettapasztalat. Mindamelllett a könyv nem nélkülözi az idézeteket, és a sporttudomány felismeréseit sem. A szerző kitágítja a testedzés jelentőségét és hatását a lélek, és az életvezetés területére is. Gyakorlatias, célirányos filozófia, mely minden mozogni szerető, önmagát kereső és fejleszteni kívánó ember számára felbecsülhetetlen kincs.”

- Vadász Ákos Tullió
a Body & Soul Életmódszer megalapítója
<http://vadaszakos.hu/>



„Ma délelőtt egy nekifutásra el is olvastam az egész könyvet, annyira lekötött, hogy még a napi kajámat is elfelejtettem elkészíteni! Közel 10 éve foglalkozom testedzéssel, azóta nagyon sok ezzel kapcsolatos motivációs irományt olvastam, de azt kell mondjam, hogy ez tetszett eddig a legjobban! Nem csak egy sablon szöveg, hanem valódi mondanivalója van, a személyes tapasztalatokra és filozófiára épül, így valóban használható tudást ad át! Én mindig motivált vagyok, nagyon szeretek edzeni, fejlődni, minden nap jobbnak lenni önmagamnál, nem gondoltam volna, hogy a bennem lévő hatalmas elszántságot és motivációt még tudja majd fokozni valami, de ennek a könyvnek sikerült! Kötelező olvasmányként ajánlanám mindazoknak, akiknek életük során csak egy percre is megfordult a fejében a "testedzés" szó, egy egészségesebb, új, önmegvalósító, céltudatos élet reményében!”

- Kónya Krisztián
Natural testépítő, edző, a testedzés és az erősportok
elkötelezettje.



„Motiváló, cselekvésre készítő, őszintén kimondja az élet nagy igazságait, ezáltal mélyen elgondolkodtató, érzelmeidre ható. Nem elég egyszer elolvasni, az biztos. A sorok közötti tartalom jóval több annál, mint ami elsőre átjön belőle. Folyamatos fejlődést elősegítő szemlélet-, és gondolkodásmódot mutat be, ami az élet bármely

területén - nem csak a testedzésben - jól alkalmazható. Ajánlom mindazoknak, akik szeretnének változtatni az életfelfogásukon, szeretnének elindulni, fejlődni, megismerni a saját korlátaikat és legyőzni azokat.”

- Réti Ildikó

Aerobik sportedző, TRX trainer, Életmód tanácsadó



„Barta Tibor műve egy elképesztően ösztönző, személyes hangvételű, ugyanakkor szakmai szemmel nézve is profi és rendkívül informatív olvasmány. Nagyon fontos kiemelni, hogy egy valóban szórakoztató írományról van szó, tele a szerző saját életéből vett személyes tapasztalataival és érzéseivel. Barta beszámol nemcsak sikereiről, de a kudarcairól is, azoknak okairól és hátteréről, ami többek között érdekes, megindító és mindenképp tanulságos. A motiváció című könyvet ajánlom mindenkinek, akit érdekel a testmozgás és a saját testi és lelki egészsége, függetlenül attól, hogy teljesen kezdő vagy vörprofi sportolóról van szó, hiszen mindenki számára hasznos tudásanyagot ölel fel a mű. Én imádtam, új löketet adott, motivált és rengeteg mindent tanultam belőle, tényleg érdemes elolvasni!”

- Kapin Boglárka

Aerobik sportedző, életmódtanácsadó, <http://kapinbogi.hu/>



„Ez a könyv mentális-, lelki támasz, melynek értékes gondolatai univerzálisak, az életünk minden területét támogatják, ezért nyitott szívvel olvassuk és merítsünk erőt belőle bármilyen élethelyzetben. Kötelező olvasmány mindenkinek, aki motivációt keres, a bizonytalanságát kívánja átlépni, vagy az eltökéltségét akarja erősíteni.”

- Mayer Nikoletta
Személyi edző

Információ a könyvről, megrendelés: <http://bartatibor.hu/>

„Testünket a mentális képességeinkkel együtt folyamatosan, élethosszig kell fejleszteni. Ez a fejlődés és a siker útja.”

- Barta Tibor

