



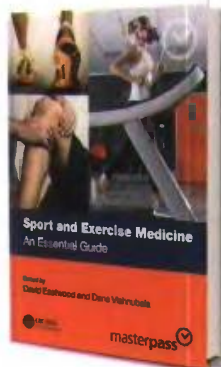
BIBΛΙΑ

Επιστημονικά βιβλία που κυκλοφορούν και αξίζουν να βρίσκονται στη βιβλιοθήκη σου!

Ο απόλυτος οδηγός στην Αθλητιατρική και Ιατρική Άσκησης

Ένας πλήρης και πρακτικός οδηγός για φοιτητές, ειδικευόμενους και επαγγελματίες που θέλουν να ξεχωρίσουν στον χώρο της Αθλητιατρικής. Καλύπτει όλο το Εθνικό Πρόγραμμα Σπουδών του Ηνωμένου Βασιλείου, με:

- Εικονογραφημένες περιλήψεις κεφαλαίων
 - Κλινικές συμβουλές για πρακτική εφαρμογή
 - Ερωτήσεις MCQ με απαντήσεις για εύκολη επανάληψη
- Ιδανικό για MFSEM υποψηφίους, MSc φοιτητές, **φυσιοθεραπευτές** και γενικούς ιατρούς με διευρυμένο ρόλο στην αθλητιατρική. Ένας οδηγός που συνδυάζει θεωρία και πράξη, έτοιμος να σας προετοιμάσει για κάθε πρόκληση στον χώρο της Αθλητιατρικής.



● Εκδόσεις: CRC Press



Born to Run

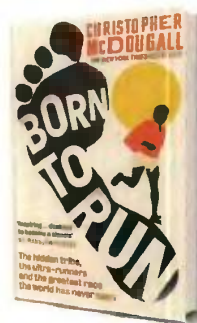
του **Christopher McDougall**

Το "Born to Run" του Christopher McDougall είναι ένα αποκαλυπτικό ταξίδι στην τέχνη του τρεξίματος, εξερευνώντας τη μυστηριώδη φυλή των Ταραχούμα, διδάσκων για τις απίστευτες ικανότητές τους στις μεγάλες αποστάσεις. Με φόντο την ιστορία τους, η αφήγηση συνδυάζει στοιχεία πολιτισμού και αθλητισμού, παρουσιάζοντας τη ζωή σε απομονωμένα φαράγγια του Μεξικού.

Η πλοκή ακολουθεί τον McDougall και μια ομάδα κορυφαίων αθλητών, καθώς αναζητούν τα μυστικά των Ταραχούμα και συμμετέχουν σε έναν αγώνα 50 μιλίων. Οι χαρακτήρες είναι πολύχρωμοι και γεμάτοι ενέργεια, ενώ οι συγκρούσεις τους δημιουργούν ένταση και προβληματισμό γύρω από την πραγματική φύση του τρεξίματος. Τα συναισθήματα κυμαίνονται από την έκπληξη μέχρι την αφοσίωση, καθώς ανακαλύπτουν την ουσία της αθλητικής ψυχής.

Η γραφή του McDougall είναι γεμάτη ζωντάνια και παρατήρηση, με ευφάνταστες περιγραφές που ζωντανεύουν την εμπειρία του τρεξίματος. Χρησιμοποιεί χιούμορ και κατανοητό λεξιλόγιο, κάνοντάς με να νιώθω ότι συμμετέχω σε κάθε βήμα της περιπέτειας.

Αν θέλεις να κατανοήσεις την πραγματική τέχνη του τρεξίματος και να εμπνευστείς από μοναδικές ιστορίες ανθρώπων που ξεπερνούν τα όρια, το "Born to Run" είναι το βιβλίο που δεν πρέπει να χάσεις.



● Εκδόσεις: Profile Books Ltd / ΣΕΛ. 304