

# SIMPLEMENTE A TOPE

EL  PRIMER LIBRO

 QUE TE   
LEVANTARÁ

DE LA  S  LLA

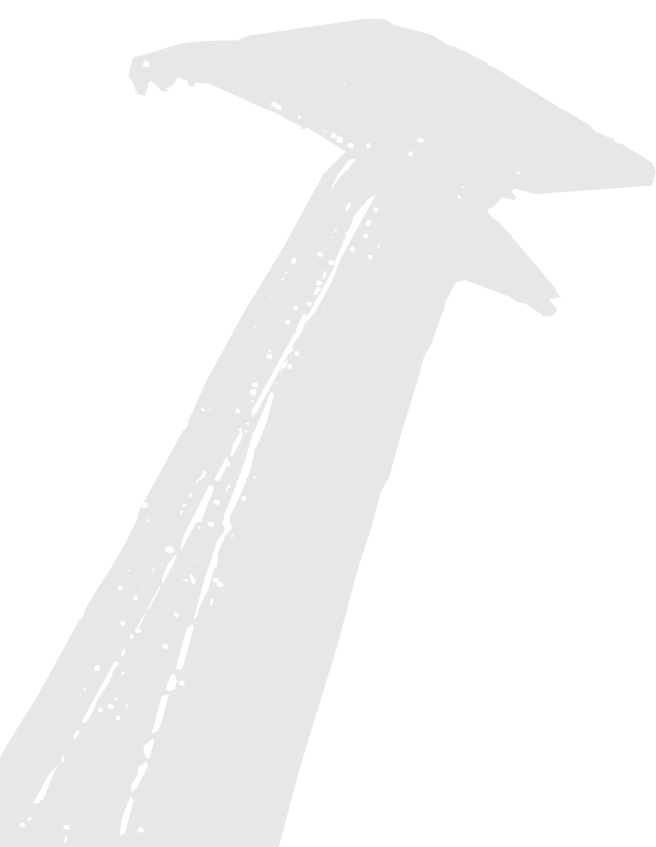
Marta Tendero Penalba y  
José Javier Tendero Penalba





# **SIMPLEMENTE A TOPE**

El primer libro que  
te levantará de la silla





## **AGRADECIMIENTOS**

A quienes nos animan a seguir disfrutando con nuestras locuras, desde aquí y desde arriba, nos sentimos arropados siempre por vosotros.

Yayos, mamá, papá, Vicky, Jose y Manuel.

**Este libro es vuestro.**



# **CONTENIDO**

<b>1. CÓMO FUNCIONA ESTE LIBRO QUE TIENES EN TUS MANOS .....</b>	<b>9</b>
<b>2. POR QUÉ ESTE LIBRO .....</b>	<b>13</b>
<b>3. PRESENTACIÓN AUTORES.....</b>	<b>21</b>
JOSÉ JAVIER TENDERO PENALBA.....	21
MARTA TENDERO PENALBA .....	24
<b>4. ¿NUNCA HAS CONSEGUIDO ENGANCHARTE AL DEPORTE?</b>	
<b>ENTONCES, ESTE ES TU LIBRO .....</b>	<b>29</b>
4.1 ¿Qué tiene de especial nuestro método? .....	33
4.2 ¿Qué otras cosas nos cuesta hacer y al final conseguimos con este método? .....	39
4.3 ¿A quién nos dirigimos exactamente? .....	43
4.4 ¿Qué promesa te hacemos si nos lees? .....	45
4.5 ¿Qué beneficios tendrá? .....	47
4.6 ¿Qué te pedimos que hagas? .....	50
<b>5. 10+2 CONSEJOS ANTES DE EMPEZAR A HACER DEPORTE .....</b>	<b>53</b>
<b>6. EL MÉTODO A TOPE .....</b>	<b>89</b>
<b>7. LAS 3 PALANCAS PENALBA.....</b>	<b>97</b>
<b>8. CONCLUSIONES .....</b>	<b>167</b>
<b>9 BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>171</b>





# 1 **CÓMO FUNCIONA ESTE LIBRO QUE TIENES EN TUS MANOS**

Para leer y entender bien este libro te recomendamos seguir las siguientes pautas.

- 1. *El libro que tienes en tus manos está pensado para que lo manches.*** Subraya, señala y pon todos los post-it que un día te compraste y nunca usaste. No se trata de un libro sin más, queremos que sea un manual al que poder recurrir frecuentemente. Queremos que sea práctico, que te ayude realmente y que lo hagas tuyo.

**2. *No tenemos la verdad absoluta.*** Sé crítico leyéndonos. Es un libro escrito desde el corazón, pero con mil posibles mejoras. No somos más que dos hermanos que han experimentado un estilo de vida que intentamos compartir. Lo hemos intentado transmitir lo mejor que hemos sabido, pero somos conscientes de que en alguna ocasión puede que no consigamos nuestro propósito. Por lo tanto, llévate lo que te aporte y lo que no, háznoslo saber.

**3. *Utilízalo de manera práctica.*** Comenta y comparte con tus amigos, familiares o con nosotros mismos lo que lees, es la mejor forma de interiorizar aquello que te queremos transmitir. Sumergirse en el cambio que te queremos proponer implica aprender y experimentar nuevas sensaciones constantemente. Por ello, cuanta más gente de tu entorno intervenga en este proceso, más completo será.

**4. *Quédate con algo para siempre.*** Si a través de estas páginas te llevas un hábito saludable por muy pequeño que sea, todo este “tinglao” habrá merecido la pena.

**5. Disfruta leyendo.** Sáltate todos los capítulos que quieras, sigue el orden que tú consideres y haz el libro tuyo. Está escrito para seguir un orden, claro que sí, pero es preferible leer veinte páginas disfrutándolas y aplicándolas que cincuenta “por cumplir”.

**6. Vívelo.** De nada sirve que hablemos de movimiento, salud y hábitos saludables si no nos lanzamos a la acción, ¿verdad? Todo lo que te vamos a proponer en el libro son estrategias que no te van a dejar indiferente si las pruebas. Vamos a por ello, ¡no hay tiempo que perder!

