

Tyson Fury, mistr světa v těžké váze, který v profesionálním boxerském ringu nepoznal porážku. Dlouhodobě se ale také potýkal s depresemi, sebevražednými sklony, panickými atakami a těžkou nadváhou. Tato kniha dává čtenářům nahlédnout za oponu jeho života a současně přináší cenné rady, jak je možné se s podobnými situacemi vypořádat vlastními silami a kdy je lepší vyhledat odbornou pomoc.

Najdete zde inspirativní postřehy týkající se vhodné životosprávy, tréninkového režimu i hledání osobní motivace.

Zkrátka jak říká „zběsilý muž“ Fury:

„Zvedněte se a změňte své tělo i myšlení.“

ZMĚŇ SVÉ MYŠLENÍ, TĚLO I CÍLE

„Odklusávám do rohu a čekám, až rozhodčí začne Wildera počítat. Jsem v pohodě, nohy mám lehké.

V žilách mi koluje adrenalin; těžko popsat tu euforii. Takhle dobře jsem se necítil už roky. Když teď stojím v ringu, cítím, že všechno je na dobré cestě, cítím, že celý můj život dává smysl. Všechna bolest, utrpení a odhodlání během návratu k boxu stály za to.

Moje rodina a přátelé zápas sledují – ať už tady v aréně, nebo doma u televize. Víím, že jsou se mnou.

Jsem vděčný všem, kteří mě dostali zpátky do ringu.“

Tyson Fury

1 MP 3 CD | 6 h 47 min.

Tyson Fury spolu s Richardem Watersem: Metoda zběsilého muže | Čte Ondřej Brousek | **Režie** Jan Herget | **Zvuk, střih a mastering** Jan Šedivý | **Hudba** Bohumil Kalina | **Natočeno ve studiu** S Pro Alfa CZ | **Grafiku CD** podle původní knižní obálky adaptovala Yvone Baalbaki | **Front cover photo** © Jon Shard Images by Reuters and Getty | **Foto** Ondřeje Brouška © Mona Martinů | **Produkce** S Pro Alfa CZ | **Supervize** Kateřina Višínská | **Vydala** Euromedia Group, a. s. – Témbr v červnu 2022

www.booktook.cz | www.knizniklub.cz | www.luxor.cz

The Furious Method © 2020 by Tyson Fury | Translation © Manfred Strnad, 2022
| Euromedia Group, a. s., v edici Brána, 2022

