

Will Castillo Petit desvela las claves para llevar una vida saludable en su libro ‘Mentalidad y Fuerza de Jaguar’

La obra del reconocido preparador físico especialista en nutrición y atleta de alto rendimiento es un manual práctico y motivador que busca ofrecer una solución a la falta de constancia en la actividad física, abordando los obstáculos mentales que limitan a las personas en su búsqueda de bienestar integral. El haber sido campeón nacional en España y Venezuela, junto a la participación en eventos internacionales y creador del sistema de entrenamiento Optimus4D le avalan

El reconocido atleta internacional y entrenador personal, Will Castillo Petit, ha publicado recientemente un libro que busca aportar un cambio de mentalidad en la visión de las personas acerca de ser constante en el cuidado de la salud y en la realización de actividad de forma diaria. La obra, titulada *Mentalidad y Fuerza de Jaguar*, fue publicada el 9 de marzo de 2023 y se encuentra disponible en Amazon, tanto en versión impresa como en formato e-book.

Mentalidad y Fuerza de Jaguar desmantela los patrones mentales limitantes que obstaculizan la posibilidad de ser constantes en el ámbito del bienestar mental y físico. Aunado a ello, proporciona herramientas y conocimientos prácticos que permiten superar los obstáculos que impiden llevar una vida más saludable y enérgica como consecuencia de la realización constante de la actividad física. "Este libro era un proyecto que tenía en mente desde hace 10 años, cuando empecé a descubrir qué hacía diferente a las personas que eran constantes porque no les suponía un calvario cuidar su bienestar físico y, por ende, obtenían resultados", comparte el autor.

Destinado principalmente a personas mayores de 30 años que no encuentran tiempo o motivación para cuidar de su salud física, *Mentalidad y Fuerza de Jaguar* busca imprimir una visión totalmente diferente al compromiso que cada cual debe tener con su cuerpo y su salud física. El autor defiende que "el mejor ejemplo que se puede dar a los jóvenes es ser respetuosos con el propio cuerpo y la salud. De este modo, conseguiremos que las nuevas generaciones nos imiten y, por lo tanto, sean generaciones con un estilo de vida mucho más saludable.

El público lector ha acogido favorablemente la obra, destacando su fácil lectura y la practicidad de sus consejos. Entre las reseñas que ya ha recibido, los lectores han valorado positivamente el enfoque realista y práctico del autor, señalando que lo mejor es que los consejos proporcionados en el libro son fácilmente aplicables en el día a día y la vida cotidiana.

A pesar de su reciente lanzamiento, *Mentalidad y Fuerza de Jaguar* se perfila como una lectura de obligada lectura para quienes anhelan transformar su estilo de vida, convirtiendo la salud y la actividad en una constante en sus vidas. Esta publicación viene a reforzar la buena reputación de Will Castillo Petit como una importante voz en el campo de la salud y el fitness, traduciendo con efectividad su experiencia como atleta y entrenador en un manual práctico y accesible para quienes buscan mejorar

su bienestar físico y mental.

Hasta el momento, Will Castillo Petit ha dirigido un club deportivo de forma presencial, pero en 2023 trabajará con un exclusivo grupo online de plazas reducidas con el objetivo de ofrecer un servicio de calidad personalizado. Los asistentes tendrán la posibilidad de asistir a eventos y encuentros con el propio entrenador personal en distintos puntos del mundo como, por ejemplo, Filipinas.

Ver información del libro

Datos de contacto:

Will Castillo Petit
+34 642 30 16 12

Nota de prensa publicada en: [Alicante, España](#)

Categorías: [Internacional](#) [Nacional](#) [Nutrición](#) [Literatura](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>