

ПРЕДИСЛОВИЕ

или

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Книга «Спортивный бизнесмен» — это роман-методика об улучшении (восстановлении) здоровья и приобретении высокой физической формы делового человека в условиях современного ритма и стиля жизни.

В XXI веке основным орудием труда человека является мозг. А мозг — часть всего тела. И его производительность напрямую зависит от физической формы. А значит, физическая культура и спорт — первоочередные составляющие успешной карьеры и бизнеса.

В художественном же стиле книга написана специально из следующих соображений:

- легкость чтения и восприятия,
- предоставление алгоритма практических действий на жизненных примерах, а не скучных теоретических описаниях,
- подведение читателя к запоминанию тех или иных советов через действия персонажей, диалоги, ситуации или повороты сюжета,
- органическое сопоставление деловой активности человека с мероприятиями по заботе о собственном здоровье и физической форме.

И хотя вам придется окунуться в приключения главного героя и его близких, тем не менее это не роман в подлинном понимании.

Эта книга — наполовину методика.

Ниже несколько советов, как эту методику использовать.

В книге восемь разделов из 32-х глав.

В каждом разделе четыре главы. Три из них — собственно роман, а каждая четвертая глава является методологическим обобщением.

Обобщающие главы содержат:

- от двух до четырех практических рекомендаций,
- бизнес-пример (параллель),
- таблицу рекомендованных мероприятий,
- тест (на уровень мыслительной активности, состояние физической формы и т. д.),
- информационное приложение.

Поскольку в обобщающих главах большинство рекомендаций, бизнес-примеров и мероприятий напрямую связаны с изложенными в повествовательных главах событиями, советую читать книгу в предложенной последовательности.

Однако, если вы не желаете ни на секунду отрываться от сюжета, главы 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28 и 32 вы можете сознательно опустить и вернуться к ним позже. И очень желательно — с настроением практически применить изложенные там рекомендации!

Приятного вам чтения! Будьте здоровы и сильны!