

Indice

- 7 Prefazione
- 9 «Il mio pensiero che corre» *di Daniele Lucchi*

- 15 Introduzione
- 23 Approcciare la strada
- 39 Allenare lo spirito
- 67 Calmare la mente
- 83 Nutrire il corpo
- 113 Gareggiare con sé stessi
- 139 Conclusioni