

Винус Уильямс выпустила книгу «Стремление: восемь шагов к собственной крутости».

«На протяжении невероятной теннисной карьеры Винус Уильямс задавали едва ли не все возможные вопросы. Что она ест, как тренируется, чем занимается, как отдыхает и чаще всего – как ей все это удается?» – говорится в аннотации книги.

Американка рассказала о своей жизненной стратегии, которая «сочетает холистический и научный подход к самочувствию и продуктивности», и о «восьми простых, но важных принципах, которые помогут превратить грамотный выбор в привычку».

«Теннис всегда был для меня не просто спортом, а величайшим учителем. Победа в матче – это не только эйсы или идеальные удары с лета; это смелость, сила духа и умение сохранять баланс во всем, что делаешь.

В книге «Стремление» я делюсь уроками, которые усвоила на корте и за его пределами. Надеюсь, она вдохновит вас задуматься о своем пути и применить эти уроки, чтобы достичь собственных целей», – твитнула Уильямс.