

## Indice

11	Disclaimer
13	L'autore
15	Perché questo libro
23	Cos'è lo stoicismo
27	La via stoica alla tenacia
33	Cambiare le abitudini per cambiare il proprio destino: l'importanza di avere una routine
43	Lo stress: da alleato a nemico
49	Allenare il corpo
79	Allenare la mente
93	Riposo
99	Nutrirsi da stoico
115	Esposizione al freddo
131	Eccellere in allenamento
137	Tenere un diario
141	Ricerca della sfida
147	Equilibrio
153	Apprezzare il processo, non il risultato
159	Epilogo

161	APPENDICE
181	Fonti
183	Riferimenti