

CAMBIA DE VIDA. PONTE A CORRER

EVA VIDAL FERRER BARRAQUER



Cambia de vida. Ponte a correr, escrito por la Dra. Eva Ferrer Vidal-Barraquer, es la primera guía de "running" para principiantes escrita por un médico especialista en medicina deportiva. Cambia de vida. Ponte a correr, clasificado en la materia historia y estudios del deporte, muestra qué beneficios aporta este deporte, cómo iniciarte y por qué puede cambiar tu vida, aludiendo también al aspecto psicológico y de superación. Eva Ferrer Vidal-Barraquer es una "enamorada" del deporte en general y del running en particular. Se formó y trabajó como médico especialista en medicina deportiva en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat. El "running" está de moda. Correr se ha convertido en hábito para unos, en terapia para otros o simplemente en un placer para muchos. En este libro la especialista en medicina deportiva Eva Ferrer Vidal-Barraquer nos ofrece explicaciones prácticas y sencillas para aprender qué debemos tener en cuenta antes de empezar a practicar este deporte, cómo correr de forma adecuada y qué beneficios físicos y psicológicos nos puede aportar esta actividad. El libro se divide en tres partes bien diferenciadas. En la primera la autora nos presenta esta actividad, la experiencia emocional vinculada a ella, el poder de la mente del corredor, qué aspectos de nuestro cuerpo debemos tener en cuenta y qué diferencias físicas existen entre hombres y mujeres. En la segunda se explica cómo empezar a correr: qué equipamiento se necesita, qué técnica es más recomendable y nos propone un plan de entrenamiento completo para principiantes. En la tercera parte el libro nos ofrece otras cuestiones complementarias relacionadas con la actividad del corredor: la alimentación, las lesiones más comunes y cómo practicar el running en familia. Cambia de vida. Ponte a correr está dirigido a todos los enamorados del running. A los que se quieren iniciar y a los que ya se han iniciado pero quieren saberlo todo.