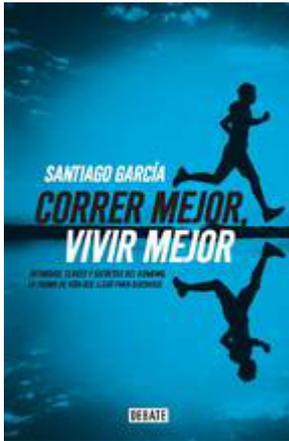


Correr mejor, vivir mejor



En su segundo libro, Santiago García, el crítico de cine que un buen día empezó a correr y ya no pudo parar, vuelve a abordar la pasión por el running desde esa dimensión íntima que invita como ninguna a calzarse las zapatillas y sumarse a esa aventura que tarde o temprano se convertirá en la vida misma. Y esa frase del gran Joseph Conrad le queda pintada a este libro, porque García va un paso más allá (¡siempre un paso más allá!) y expone el modo en el que correr le reportó una mejora vital en muchos sentidos, empezando por renovar cuerpo y alma. Mejor estado físico, mejor humor, mejores herramientas para enfrentar los retos del día a día, mejores amigos, mejor comprensión del mundo: todo eso puede venir de la mano del running. Todo eso y más. Confiesa el autor: "Yo era un no corredor. Yo tenía una vida con la cual estaba insatisfecho, incompleto. Hasta que un día descubrí el running. Fue hace no muchos años, pero hoy no logro recordar cómo pudo existir una vida sin ello."