



CORRER PARA ESTAR EN FORMA

SEAN FISHPOOL, HISPANO EUROPEA, 2012

RESUMEN DEL LIBRO

Correr puede ser una de las experiencias más satisfactorias de tu vida. Puede ayudarte a perder peso, reducir el estrés, aumentar tu confianza, mejorar tus niveles de forma física y tu sensación de bienestar.- Consejos expertos sobre cómo escoger las zapatillas y la vestimenta correctas, así como otro equipamiento de utilidad para correr.- Seis niveles progresivos de entrenamiento fáciles de poner en práctica, para pasar de principiante a experto corredor de fondo e incluso de maratón.- Orientaciones esenciales sobre nutrición, ejercicios de calentamiento y recuperación, prevención y superación de lesiones.