



MUJERES QUE CORREN: CONSEJOS UTILES PARA INICIARSE COMO RUNNER

CRISTINA MITRE, TEMAS DE HOY, 2014

RESUMEN DEL LIBRO

Existe una fiebre del running (es sano, barato y solidario), hasta el punto de que para muchas personas se ha convertido en una nueva adicción. Además, cada vez son más las mujeres que lo practican (muchas de ellas famosas) y cada vez mayor el número de publicaciones que dedican sus espacios a hablar de ello. Sin embargo, no existen libros prácticos para mujeres que empiezan a correr o que llevan poco tiempo corriendo. En este libro descubriremos sus grandes ventajas físicas (controla el peso, tonifica, favorece el corazón, aumenta la resistencia...) y psicológicas (alivia tensiones, aumenta la voluntad) y todo tipo de consejos: cómo prevenir y tratar lesiones, qué tipo de alimentación es la más adecuada, cuál es la mejor indumentaria, cómo prepararse para correr todo tipo de carreras y otros muchos temas.