

# LAS 39 COSAS QUE AMAMOS DEL RUNNING

Sebastian Perez Lera — abril 14, 2016



A la hora de escribir este artículo nos **costaba decidir un buen título.**

Pensamos en “Los 39 beneficios del running” , “Las 39 mejores cosas de correr” o “39 razones para correr”.

Al terminar de escribirlo, la decisión fue mucho más fácil, nos dimos cuenta que estas **39 cosas son las que nos hacen amar tanto al running .**

A continuación te las mostramos. No dejes de comentar si crees que hemos olvidado alguna (seguro que si!)

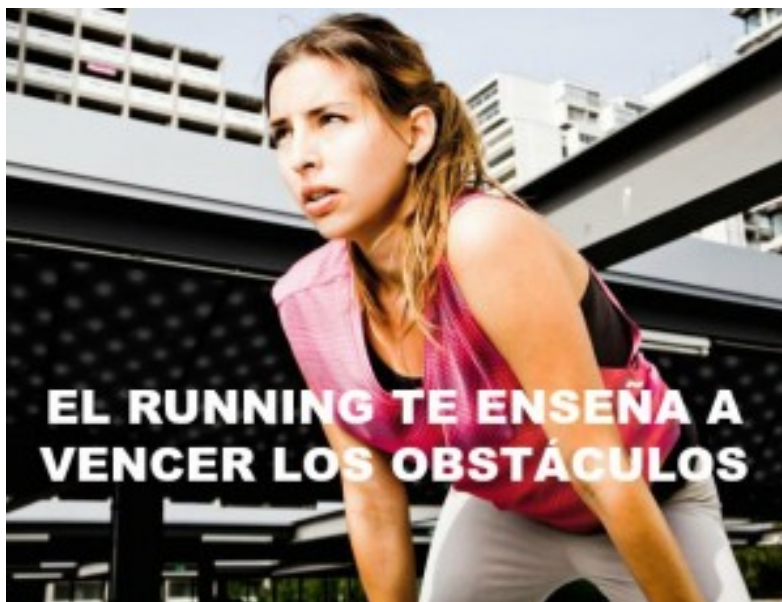
# LAS 39 COSAS QUE AMAMOS DEL RUNNING

**1.- TE AYUDA ESTAR EN MEJOR FORMA FÍSICA.**

**2.-ES SÚPER DIVERTIDO.**

**3.-TE PERMITE COMPETIR CONTRA TI MISMO Y  
CONTRA LOS DEMÁS.**

**4.-TE ENSEÑA A VENCER LOS OBSTÁCULOS.**



**5.-COLABORA EN LA LUCHA CONTRA LA  
DEPRESIÓN.**

**6.-TE AYUDA A HACER NUEVAS AMISTADES.**



**7.-PUEDES CORRER EN CUALQUIER LUGAR.**

**8.-TE DA MÁS CONFIANZA Y MEJORA TU AUTOESTIMA.**

**9.-MEJORA TUS RELACIONES SEXUALES (AUNQUE TAMBIÉN PUEDE EMPEORARLAS).**

**10.- APRENDES QUE ENSUCIARTE NO ES TAN MALO.**



**11.- ES BARATO (AUNQUE TAMBIÉN PUEDE SER MUY CARO).**

**12.- CUALQUIERA PUEDE PRACTICARLO.**

**13.- NO NECESITAS PAGAR MENSUALIDADES.**

**14.-TE HACE MEJOR EMPRESARIO.**

**15.- TE AYUDA A TENER PIERNAS MÁS LINDAS.**

**16.-AYUDA A CONTROLAR EL ESTRÉS.**

**17.-TE ENSEÑA A NO ESTANCARTE Y BUSCAR SIEMPRE MEJORAR.**

**18.- QUEMA CALORÍAS Y TE AYUDA A ADELGAZAR.**



**19.- GLÚTEOS MÁS VISTOSOS.**

**20.- TE HACE SENTIR MÁS SEXY Y ATRACTIVO.**

**21.- TE AYUDA A SALIR MÁS DE TU CASA.**

**22.- CONTRIBUYE A QUE DUERMAS MEJOR.**

**23.- FORTALECE TU CORAZÓN Y TUS PULMONES.**

**24.- TE AYUDA A MEJORAR TU RENDIMIENTO EN OTROS DEPORTES.**

**25.- TE PERMITE DARTE ALGUNOS GUSTOS EXTRAS EN LO QUE COMES (SIN ABUSAR).**

**26.- MENOS RIESGO DE SUFRIR DIABETES.**

**27.- TE AYUDA A DISFRUTAR Y ODIAR TODOS LOS CLIMAS.**



**28.- ES LA FORMA PERFECTA DE CONOCER A FONDO TU CIUDAD Y DESCUBRIR NUEVAS.**

**29.- ES LA MEJOR FORMA DE CONOCERTE A TÍ MISMO.**

**30.- TE AYUDA A AHORRAR FORTUNAS EN PSICÓLOGOS Y MEDICACIONES.**

**31.- TE HACE MÁS FUERTE.**



**32.- TE AYUDA A SER MÁS RESISTENTE.**

**33.- ALIVIA LAS MOLESTIAS MENSTRUALES.**

**34.-TE HACE MÁS EFICIENTE PARA QUEMAR  
MÁS GRASA.**

**35.- TU CORAZÓN BOMBLEARÁ MÁS SANGRE,  
ESFORZÁNDOSE MENOS.**

**36.- AUMENTA LA CANTIDAD DE CAPILARES  
MUSCULARES.**

**37.- AUMENTA LA CANTIDAD DE  
MITOCONDRIAS EN TUS CÉLULAS.**

**38.- PERMITE QUE TUS MÚSCULOS PUEDAN  
ALMACENAR MÁS GLUCÓGENO.**

**39.- TE AYUDA A TENER HUESOS MÁS  
FUERTES.**