

Temáticos. Vida saludable

LAROUSSE

CONFESIONES DE UNA RUNNER

Ficha técnica

Número de páginas 224

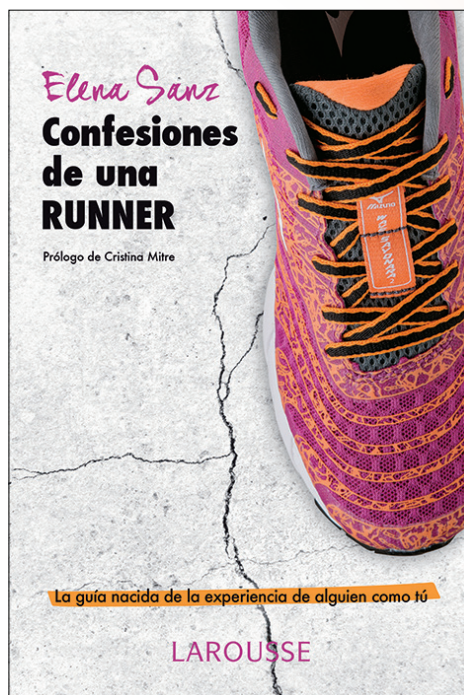
Formato 15 x 23 cm

Encuadernación Rústica con solapas

Código 2656009

ISBN 978-84-16124-77-0

Precio 14,90 €



Concepto

Los trucos de una runner como tú, al descubierto.

Contenido

Correr no es una moda pasajera, sino un fenómeno imparable. No hay limitaciones de ningún tipo para calzarse unas zapatillas; solo hay que hacerlo. Pero la aceptación del running entre las mujeres constituye un fenómeno propio dentro del auge de esta práctica. Adolescentes o seniors, veinteañeras o mami-runners, las mujeres han salido a las calles, avenidas, parques, playas y montes, impulsadas por un ejercicio que las hace sentir no solo mejor, sino también más poderosas.

Elena Sanz, madre de dos hijos, que lleva unos años «dándole a las zapas» y reflexionando sobre lo que ello supone en su vida y entorno, comparte experiencias y su personal historia de superación, a la vez común y singular, en la que cualquier mujer, cualquier persona, puede verse reflejada.

Un diario lleno de anécdotas y humor, pero también una guía práctica en la que no se deja nada en el tintero, desde el material deportivo que utiliza hasta los estiramientos, lo que hace con sus hijos cuando acude a las carreras solidarias o cómo vence la pereza los días de lluvia en los que salir a correr supone (casi) un esfuerzo titánico... Un libro para que, cuando lo acabes (o incluso antes), te pongas a correr sin más..

www.larousse.es


LAROUSSE

