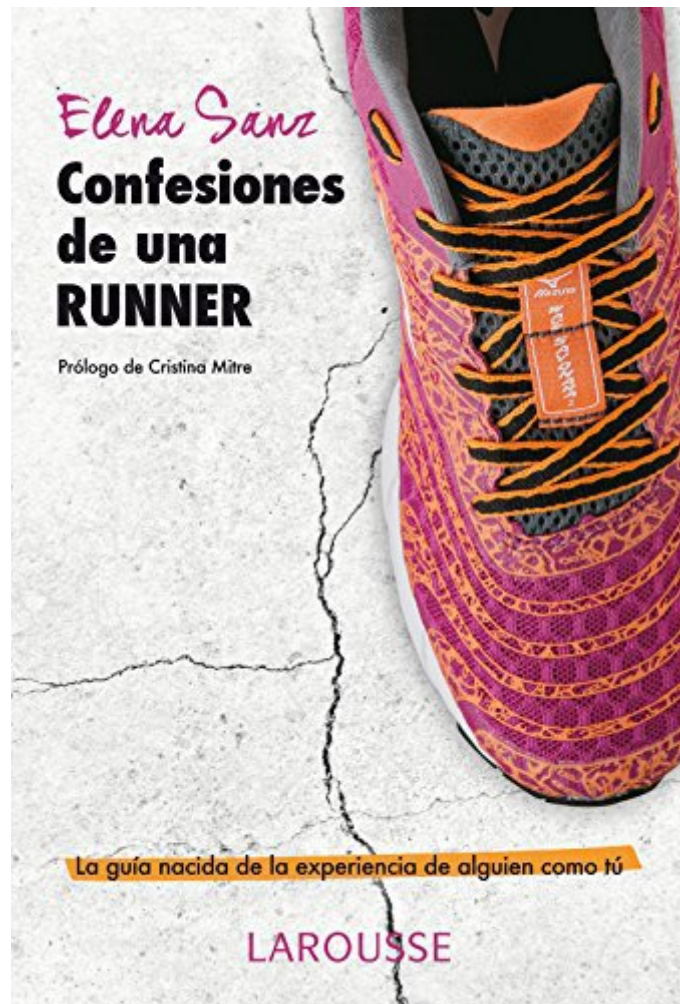


Confesiones de una runner (Larousse – Libros Ilustrados/
Prácticos – Vida Saludable)



Fecha de publicación: 2 abril, 2015

Editor: Larousse

Autor: Elena Sanz Álvarez

Longitud de impresión: 224

Idioma: Español

PDF

Los trucos de una runner como tú, al descubierto.

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 mamirunners, 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, mami 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 hasta los estiramientos, lo que hace con sus hijos cuando corre a las carreras solidarias, los días de lluvia en que salir a correr es un esfuerzo titánico... Un libro para que, cuando lo acabes (o incluso antes), te pongas a correr sin más.

<https://tezfiles.com/file/5165bea7a9f1b/XDZ9I0lo8.pdf.rar>