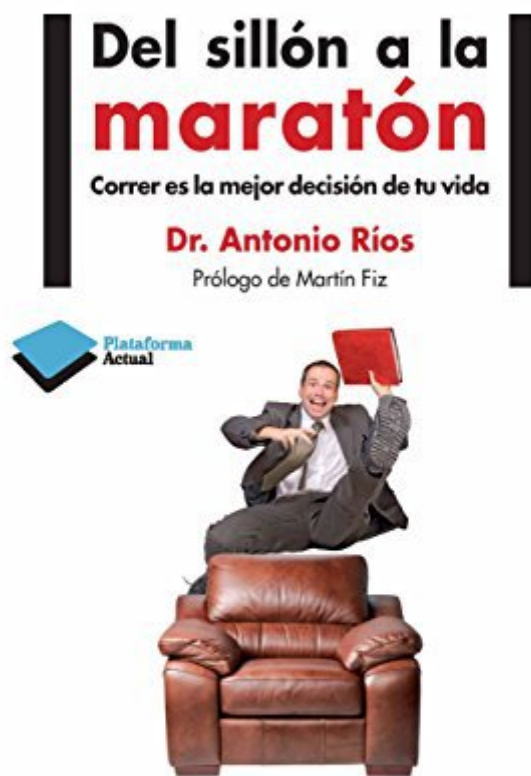


Del sillón al maratón (Plataforma Actual)



Cualquiera puede correr una maratón si se lo propone y tiene la información necesaria

Fecha de publicación: 8 julio, 2016

Editor: Plataforma Editorial

Autor: Antonio Ríos

Longitud de impresión: 224

Idioma: Español

PDF

Hay momentos en que el cuerpo dice «basta», en que el exceso de trabajo, preocupaciones y estrés hacen mella en nuestro estado físico y anímico. ¿Cómo salir de esta espiral que sólo conduce a un empeoramiento de la salud, las relaciones personales y, en definitiva, a una peor calidad de vida?

Este es el testimonio de alguien que para superar dicha situación decidió comenzar a correr, poco a poco, hasta llegar a participar en las maratones de Madrid, Londres, Berlín, Nueva York, Boston y Chicago. El autor, desde su experiencia personal y su formación como médico, demuestra en este libro que cualquiera puede convertirse en corredor, si se lo propone y dispone de la información necesaria.

A lo largo de estas páginas, el lector aprenderá también sobre cuestiones técnicas

relacionadas con el entrenamiento, la nutrición, la logística de las maratones, la prevención y el tratamiento de lesiones. Por todo esto, Del sillón a la maratón se convertirá en su entrenador personal, que lo guiará en el camino hacia convertirse en un atleta, despejando sus dudas, aportando datos útiles y, sobre todo, animándolo a seguir adelante.

<http://yep.pm/9ZuPoo5i5/oDPuoZxi3.pdf.rar>