

Mujeres que corren: Todo lo que necesitas saber sobre el running (Spanish Edition)

¿Qué pasaría si un día una mujer invitase a todas las de su ciudad a correr con ella? Eso es lo que se preguntó la periodista Cristina Mitre antes de acabar liderando el movimiento solidario Mujeres que Corren, del que hoy forman parte más de diez mil personas.

Runner apasionada y convencida de los beneficios y satisfacciones que proporciona este deporte para las mujeres en particular, la autora desgrana en estas páginas, de forma fresca y divertida, su propia experiencia como corredora mientras nos asesora sobre temas básicos para la práctica del *running* en femenino.

Entre los primeros consejos para empezar a correr y aquellos para superar una competición, Cristina comparte con nosotros la información para hacernos con el equipamiento y los útiles de belleza apropiados; nos anima con música de fondo y el buen sabor de las carreras compartidas; nos orienta con métodos de entrenamiento y ejercicios de estiramiento y fuerza; nos alimenta con recetas saludables; nos motiva con los beneficios físicos y psicológicos que proporciona el *running* a las mujeres; nos ayuda a organizarnos con ese gran problema de las mujeres hoy día: conciliar; nos inspira con el relato de otras corredoras; y nos ilumina con el espíritu solidario.

¿QUÉ? ¿TE ANIMAS?

Mujeres que corren: Todo lo que necesitas saber sobre el running (Spanish Edition) por Cristina Mitre fue vendido por £6.49 cada copia. El libro publicado por Ediciones Temas de Hoy. Contiene 226 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Mujeres que corren: Todo lo que necesitas saber sobre el running (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: April 3, 2014
- Número de páginas: 226 páginas
- Autor: Cristina Mitre
- Editor: Ediciones Temas de Hoy

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Mujeres que corren: Todo lo que necesitas saber sobre el running (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Mujeres que corren: Todo lo que necesitas saber sobre el running (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

A finales de 1971 comenzó a desarrollarse lo que hoy denominamos libro digital o electrónico. Michael Hart fue el impulsor del Proyecto Gutenberg, (que consistía ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.

9

Encontré este comentario, copio y pego incluyendo el nombre del autor: Salomon Alvarez · Comentarista destacado · UNMSM SOBRE LOS MISILES LANZADOS EN EL MEDITERRANEO: