



Apúntate al deporte urbano

Caminar es un ejercicio sano que nos mantiene en forma. Si no puedes hacerlo en el campo o no tienes zonas verdes cerca de casa, lo mejor es aprovechar los trayectos al trabajo, a recoger a los niños o sencillamente dar una vuelta por tu barrio a paso ligero. La única condición es usar un calzado cómodo para caminar por el duro asfalto. Puedes echar un vistazo a las zapatillas MBT, un calzado que protege el pie, cuidando la postura de la espalda, tonifica los músculos de las piernas y reduce la tensión que se ejerce en las articulaciones de los tobillos y las rodillas.

El rincón de la lectura

1. El imperio de los dragones, de Valerio Massimo Manfredi. Grijalbo. 480 páginas. 19,50 €. El autor, profesor de arqueología, relata las vicisitudes de un grupo de soldados romanos que en el siglo II, huyendo de los persas, inician un largo viaje hacia China para salvar sus vidas. A través de este relato, plagado de aventura y contrastes, podrás conocer un poco más de cerca la historia de dos grandes imperios.

2. La princesa dormida, de Susan King. Titania. 352 páginas. 14 €. Esta novela es la segunda entrega de la trilogía medieval de la autora. Ambientada en Escocia, narra la historia de amor entre el barón de Drunndenán y una joven arqueóloga; la leyenda celta de la princesa dormida, cuyo retrato es propiedad del barón, irrumpirá de repente en lo más profundo e íntimo de sus vidas.

3. Un año de amor, de Beatriz Cortázar. Temas de hoy. 256 páginas. 18,50 €. Este año los españoles han conocido mejor a la mujer que enamoró al Príncipe Felipe. La obra de Beatriz Cortázar, conocida cronista del corazón, repasa los primeros errores y aciertos de la periodista que se convirtió en Princesa.

