

# ¡El libro para las corredoras!

"CORRER EN FEMENINO"

Cada vez son más las mujeres que se enfundan las zapatillas de correr y salen a hacer kilómetros. Pensando en ellas Alexandra Heminsley ha publicado el libro "Correr en femenino", una guía para que las mujeres se inicien en el mundo del atletismo popular sabiendo todo lo que necesitan para realizar entrenamientos productivos adaptados a las características de la mente y el cuerpo de las mujeres. Si tu excusa era, quiero correr pero no sé cómo, ¡ya no la tienes! El libro lo publica Ediciones Urano y cuesta 13 € en papel y 5,99 el ebook.  
[www.edicionesurano.com](http://www.edicionesurano.com)

