

PARA LEER

## **¡Ponte tus deportivas y a correr!**

Aunque no seas una atleta de elite, puede que hayas elegido correr como deporte favorito. Esta obra tiene algo de testimonio y mucho de claves prácticas, dirigido a las mujeres corredoras habituales. En sus páginas encontrarás desde cómo superar una lesión o preparar una carrera hasta cómo comprar el equipo adecuado, dar con el mejor sujetador y qué comer antes y después de correr... Este libro es para deportistas convencidas y también las escépticas. Correr en femenino. Alexandra Heminsley. Editorial Urano. 13 €.

