

PONERSE EN FORMA NOSOTRAS Y EL RUNNING

Correr en femenino,

Alexandra Heminsley

(Urano, 13 €). ¿Qué sujeta-

dor usar para correr? ¿Qué y cuándo comer antes de una carrera? Un libro práctico y testimonial sobre el running.

Mujeres que corren, Cristina Mitre (Temas de Hoy, 17,90 €). Si eres nueva en el deporte del running, descubre sus ventajas físicas y psicológicas y aprende los mejores consejos: alimentación, indumentaria, lesiones...

