

QUÉ LEER

¡Si quieres, puedes! Deja atrás los pretextos para no calzarte las zapas, plantéate un reto y lucha para superarlo. Y si no se te ocurre ninguno, aquí van algunas ideas para mantener tus niveles de motivación a tope.

Por María Gijón

Así lideras, así compites, de Patricia Ramírez, Conecta, 16,90 €. editorialconecta.com

Esta psicóloga, que ha trabajado con equipos de fútbol de primer nivel, pone a tu disposición una guía con todas las herramientas para que te conviertas en una buena entrenadora, capaz de gestionar con éxito un equipo (ya sea en el trabajo o en el plano personal). ¿Vamos a por la liga y el pichichi, 'coach'?

Correr en femenino, de Alexandra Heminsley, Urano, 13 €. edicionesurano.es

Conoce la historia de una mujer que empezó a correr sin más aspiración que la de rodear la manzana de su casa y, a día de hoy, ha completado ya cinco maratones. Con un enfoque desenfadado, el libro está lleno de anécdotas. Algunas de ellas te resultarán familiares (no eres la única que se vuelve loca buscando el sujetador deportivo perfecto).

CITA INSPIRADORA:

“No cuentes los días, haz que los días cuenten”.

Muhammad Ali (exboxeador).

No pienses, corre más, de Chema Martínez, Martínez Roca, 17,90 €. edicionesmartinezroca.com

Después de triunfar con 'No pienses, corre', el atleta Chema Martínez vuelve a la carga con este nuevo imprescindible (tanto para 'amateurs' como para auténticos 'runners'). ¡Mejora tu rendimiento con los consejos de un grande del deporte español!

Non stop!, de Emma Roca, Cossetània, 14,90 €. cossetania.com

La lucha de esta bombera, deportista y madre no es solo contra las llamas, los kilómetros y las noches sin dormir; los convencionalismos sociales son su especialidad. ¿Quién dijo que somos el sexo débil? Las chicas somos guerreras.

Correr, comer, vivir; de Scott Jurek, Temas de Hoy, 18 €. planetadelibros.com

El fulminador de retos de las ultracarreras, que cuenta con hazañas como la de correr 270 km en 24 horas (seis maratones en un día, ¡guau!), te animará a explorar tus propios límites con esta obra. En ella hace un repaso de su vida, empezando desde sus inicios en el deporte (que, por cierto, odiaba) hasta su lenta transición hacia el veganismo.



FOTO: CARLES OLIVA, ATREZZO: MARINA VERGÉS.