



Correr en femenino

By Heminsley, Alexandra

Books4pocket, 2017. soft. Condition: New. El running se está extendiendo cada vez más como la actividad deportiva favorita de muchas mujeres. -Este es el primer libro del mercado dirigido especialmente a ellas, tratando problemáticas, experiencias y obstáculos específicos de las mujeres. -Altamente motivador, al terminarlo las lectoras tendrán ganas de ponerse las zapatillas y empezar a correr. Cita: "Imprescindible. Nada más terminar el libro, hasta las menos entusiastas estarán deseando enfundarse la licra y echar a correr por el parque." Psychologies Como muchas de nosotras, Alexandra Heminsley nunca ha sido una atleta natural. Pero un día, decidida a conseguir el tipo de una atleta y la cintura de una supermodelo, salió a correr. . solo para descubrir que le quedaba mucho camino por delante. En un testimonio tan divertido como inteligente, comparte con las lectoras cómo pasó de su primera (y desastrosa) carrera a terminar cinco maratones en dos continentes. ¿La clave? Aprender a correr con la cabeza además de con las piernas. Correr consiste, sobre todo, en un estado mental. Así que, aunque este libro aborda los baches, traspies y sorprendentes triunfos que trae consigo la carrera diaria, no solo trata de correr, sino también de la ambición,...



[READ ONLINE](#)
[1.82 MB]

Reviews

I just began looking over this pdf. It is one of the most amazing pdf i have study. I discovered this book from my dad and i recommended this pdf to understand.

-- Merritt Kilback II

Good e book and useful one. I have got read and that i am confident that i will likely to go through once more again later on. It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.

-- Angela Blick