

Correre. Al femminile PDF

Alexandra Heminsley



Questo è solo un estratto dal libro di Correre. Al femminile. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Alexandra Heminsley
ISBN-10: 9788867316465
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3015 KB

DESCRIZIONE

La curvy Alexandra aspirava ad avere un lato B da atleta, un punto vita da fotomodella, la flessibilità di una gazzella... La gym l'aveva delusa e lo yoga annoiata, così si è avvicinata alla corsa: all'inizio non riusciva a reggere nemmeno per 5 chilometri, ma dopo meno di un anno è riuscita a macinare di corsa i 42 chilometri della Maratona di Londra e, sei anni dopo, poteva vantare la partecipazione a sei maratone in due continenti! Leggendo il racconto delle sue avventure, scopriamo che non si corre solo con le gambe, ma anche con la testa. Le sue esperienze, le sue fatiche, così come le sue conquiste e i suoi traguardi, non la fanno crescere solo come sportiva, ma anche come persona. Oltre a regalarci molti spunti di riflessione (sull'autostima, la motivazione, le relazioni...), l'autrice ci svela anche tutti i segreti pratici che lei stessa avrebbe voluto conoscere agli inizi: allenamento, disturbi fisici, fisiologia femminile, tecnica, stile, abbigliamento, app e strumenti tecnologici. Un libro che farà venire voglia a tutte le donne di infilarsi in un paio di scarpette, perché "correre fa crescere il cuore".

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Correre. Al femminile è un libro di Alexandra Heminsley pubblicato da Vallardi A. nella collana Personaggi: acquista su IBS a 11.18€!

Correre al Femminile. 45 likes. Per tutti gli appassionati di Corsa Leggete questo libro è utile anche per gli uomini

CORRERE. AL FEMMINILE

[Leggi di più ...](#)