

Cambia de vida. Ponte a correr. Eva Ferrer Vidal-Barraquer

publicado a la(s) hace 14 minutos por Jorge López [actualizado el hace 7 minutos]



Cambia de vida. Ponte a correr

Eva Ferrer Vidal-Barraquer

El “running” está de moda. Correr se ha convertido en hábito para unos, en terapia para otros o simplemente en un placer para muchos. En este libro la especialista en medicina deportiva Eva Ferrer Vidal-Barraquer nos ofrece explicaciones prácticas y sencillas para aprender qué debemos tener en cuenta antes de empezar a practicar este deporte, cómo correr de forma adecuada y qué beneficios físicos y psicológicos nos puede aportar esta actividad. El libro se divide en tres partes bien diferenciadas. En la primera la autora nos presenta esta actividad, la experiencia emocional vinculada a ella, el poder de la mente del corredor, qué aspectos de nuestro cuerpo debemos tener en cuenta y qué diferencias físicas existen entre hombres y

mujeres. En la segunda se explica cómo empezar a correr: qué equipamiento se necesita, qué técnica es más recomendable y nos propone un plan de entrenamiento completo para principiantes. En la tercera parte el libro nos ofrece otras cuestiones complementarias relacionadas con la actividad del corredor: la alimentación, las lesiones más comunes y cómo practicar el running en familia. *Cambia de vida. Ponte a correr* está dirigido a todos los enamorados del running. A los que se quieren iniciar y a los que ya se han iniciado pero quieren saberlo todo.

[Comprar Cambia de vida. Ponte a correr](#)

Eva Ferrer Vidal-Barraquer es una “enamorada” del deporte en general y del running en particular. Se formó y trabajó como médico especialista en medicina deportiva en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat. Actualmente trabaja como responsable médico en la cadena de Clubs de Fitness DiR y ejerce como especialista en salud del deportista en el centro de salud Salus XXI Sport Medical Group.