

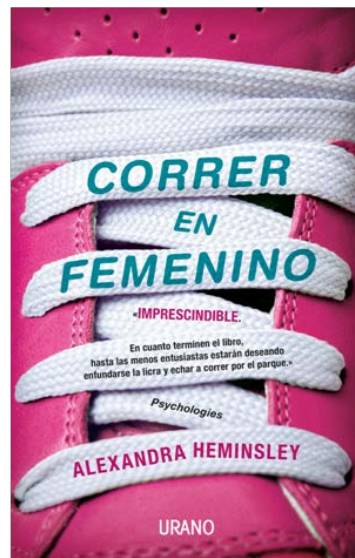
# CORRER EN FEMENINO

Alexandra Heminsley



**«Imprescindible.  
En cuanto terminen el libro, incluso las menos  
entusiastas estarán deseando enfundarse la  
licra y echar a correr por el parque.»**

Psychologies



## Un libro dedicado exclusivamente al *running* femenino.

El *running* se está convirtiendo en la actividad deportiva favorita de muchas mujeres. Cada vez son más las que corren maratones, carreras populares o simplemente salen un rato al parque para mantenerse en forma. **Correr en femenino**, de la periodista **Alexandra Heminsley**, es el primer libro dirigido especialmente a ellas. Mitad testimonio, mitad libro práctico, con consejos y experiencias inspiradoras, es tan motivador que al terminarlo todas las lectoras estarán deseando ponerse las mallas y las zapatillas de deporte para salir a correr de inmediato.

Como muchas mujeres, la autora nunca ha sido una atleta natural. Pero un día, decidida a conseguir el cuerpo perfecto, salió a correr y descubrió que le quedaba mucho trecho por recorrer. En el camino tuvo que hacer frente a la logística de aprender a correr y enfrentarse a sus inseguridades. Basándose en su propia experiencia, Heminsley explica los aspectos más prácticos de este deporte, tales como la manera de superar una lesión, preparar una carrera, cómo comprar el equipo adecuado, dar con el mejor sujetador deportivo, qué y cuándo comer antes de una carrera o cómo hacer frente a las temperaturas extremas.

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 este libro aborda los baches, traspis y sorprendentes triunfos que trae consigo la carrera diaria. No sólo trata de correr, sino también de la ambición, de las relaciones, de cómo dominar el cuerpo y la mente... En definitiva, de comprender que somos capaces de mucho más de lo que creíamos posible.

**Heminsley** nos descubre por qué corren las mujeres y convencerá incluso a las lectoras más escépticas de que ellas, también, han nacido para correr. Una guía valiosísima para todas las mujeres que tienen ganas de experimentar la confianza, la energía y la inyección de vitalidad que disfrutaron las personas que corren con regularidad y para todas aquellas que han hecho del *running* parte de su vida.

## ALEXANDRA HEMINSLEY

---

Escritora, periodista *freelance* y presentadora inglesa, **Alexandra Heminsley** es conocida por sus colaboraciones en la BBC y en otros medios como Elle, The Guardian o Time Out. Ha escrito varios libros, entre ellos la novela superventas *Ex and the City*.

## QUÉ HA DICHO LA PRENSA..

---

«*En Correr en femenino*, Alexandra Heminsley tiene el coraje de abandonar su zona de confort y probar algo verdaderamente desalentador e intimidante: correr un maratón. De este modo, se demuestra a sí misma que es mejor de lo que pensaba y que es capaz de ir más allá de lo que nunca pensó.»

**Dean Karnazes, corredor y autor superventas del *New York Times***

«Un relato divertido, honesto, y fuente de inspiración para aprender a correr y descubrir una nueva vida.»

***Lancashire Evening Post***

«Una historia divertida, un entrañable viaje desde los primeros pasos tambaleantes a maratones de confianza en uno mismo.»

***Revista de Sainsbury***

«El libro es un recordatorio inspirador de lo que todos somos capaces de hacer si ponemos nuestras mentes en ello.»

***Marie Claire***

## FICHA TÉCNICA

---

<b>Título:</b>	<i>Correr en femenino</i>
<b>Título original:</b>	<i>Running like a girl</i>
<b>Autora:</b>	Alexandra Heminsley
<b>ISBN:</b>	978-84-7953-875-0
<b>Sello:</b>	Urano
<b>Páginas:</b>	256
<b>Precio:</b>	13€
<b>Fecha de lanzamiento:</b>	14/04/2014