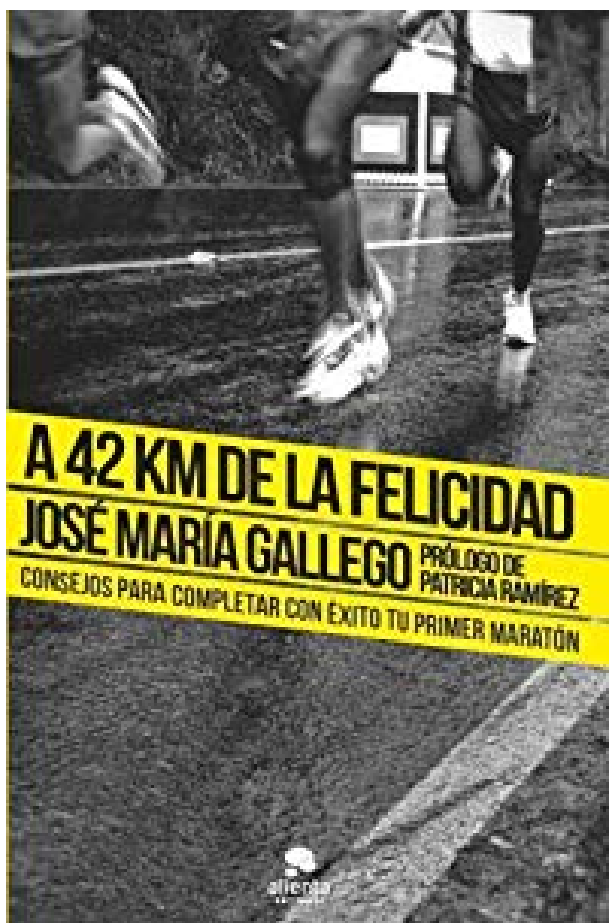


A 42 km de la felicidad



Author:	Jose Maria Gallego
Genre:	Uncategorized
Goodreads Rating:	2.80
Published:	April 2013 by Alienta
Language	Spanish
Pages:	131

[A 42 km de la felicidad.pdf](#)

[A 42 km de la felicidad.epub](#)

«Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica. Esa fuerza es la voluntad.» Estas palabras de Albert Einstein retratan a la perfección la importancia de la voluntad para alcanzar las metas que cada uno de nosotros nos marcamos en la vida. En este libro, y con un maratón como ejemplo de máximo esfuerzo, José María Gallego nos explica cómo hacer frente a las cosas que creemos imposibles. ¿Qué tipo de zapatillas son las más adecuadas para correr un maratón?, ¿es mejor entrenar solo o acompañado?, ¿tengo que jarme un objetivo concreto antes de comenzar a correr?, ¿quién fue Emil Zatopek?, ¿y Abebe Bikila?, ¿cuándo debo empezar mi plan de entrenamiento para ir bien preparado a un maratón? Todas las respuestas están aquí. Leyendo este libro aprenderás paso a paso como prepararte física y mentalmente para correr una prueba de este calibre. Desde la ropa que debe vestir el corredor hasta el plan de alimentación que debe seguir durante las dieciséis semanas previas al día de la carrera. Con la colaboración de expertos en nutrición, entrenamiento y fisioterapia, el autor nos cuenta con precisión el mejor método para concluir la carrera reina con éxito. Pero A 42 km de la felicidad es mucho más que una guía para correr un maratón. Si bien aquí encontrarás todas las claves para analizar tu primera gran carrera con éxito, el libro también contiene mensajes inspiradores, anécdotas e historias de grandes corredores que harán que si aún no te ha picado, te acabe picando ese gusanillo llamado maratón.