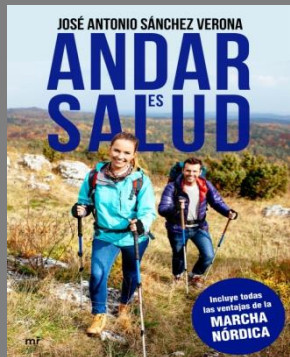
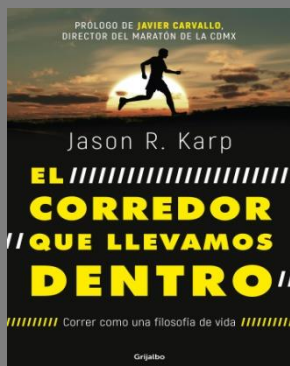


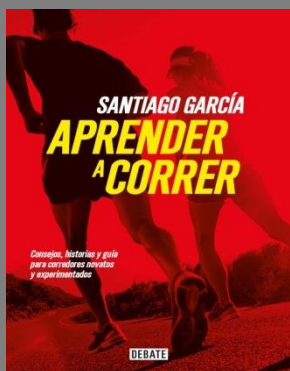
LLIBRES PER A GAUDIR SALUDABLEMENT DISPONIBLES EN E-BIBLIO



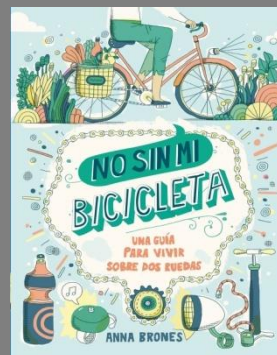
Un recorrido práctico que engloba desde la alimentación adecuada a la prevención de enfermedades y nos adentra en la iniciación y práctica de la popular marcha nórdica: las técnicas imprescindibles, el contacto con la naturaleza, la equipación necesaria...



El corredor que llevamos dentro desentraña estas y otras preguntas. Este libro no trata de cómo llegar primero o de cómo correr un maratón; más bien explora cómo el simple acto de poner un pie después de otro, a cierto ritmo, desarrolla nuestra creatividad. El autor propone cambios básicos de estilo de vida basándose en las últimas investigaciones científicas y en los efectos que esta actividad produce a nivel hormonal y neurológico.



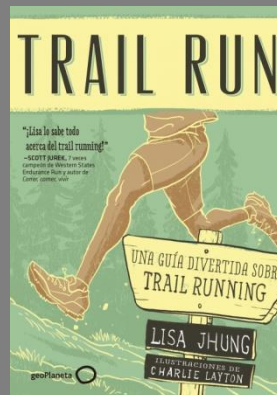
Es un manual para principiantes, pero también para corredores experimentados. La esencia de este libro es entender que cualquiera puede correr y que nunca es tarde para arrancar. De cómo hacerlo bien, con ganas, mirando siempre para adelante.



Esta es una guía inspiradora sobre el mundo de las bicicletas y el ciclismo, con información práctica sobre cómo comprar una bicicleta, cómo utilizarla, su reparación y mantenimiento, su personalización y otras tantas sugerencias para disfrutar del placer de ir sobre dos ruedas.



La prestigiosa revista Runner's World ha creado una guía completa de entrenamientos para corredores, pensada tanto para deportistas experimentados como para los que tienen un nivel intermedio, e incluso para personas interesadas en iniciarse en el apasionante mundo del Running.



“Trail run”, la guía indispensable para todos los que desean practicar el trail running. Guía ilustrada que orienta acerca de cómo encontrar buenos senderos, cuáles son las mejores zapatillas y equipos para sentirse cómodo frente a la naturaleza y al tiempo, y cómo correr más rápido y con más fuerza, entre otros interesantes aspectos de este apasionante deporte que engancha cada día