

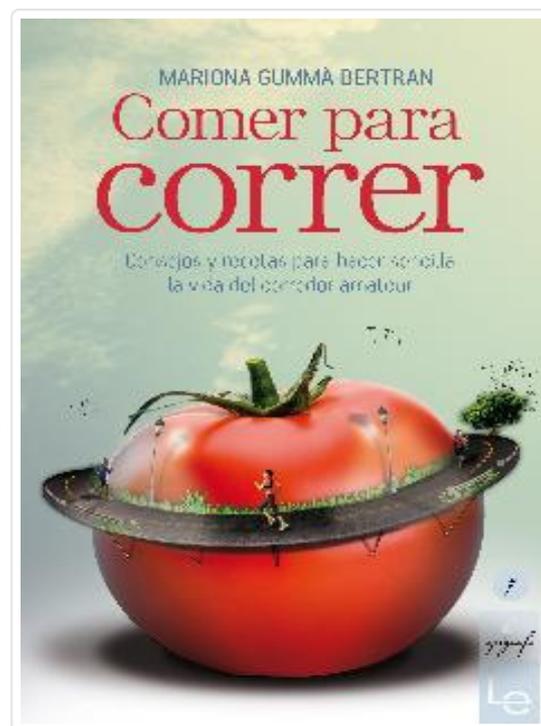
ediciones  
**Lectio**

Gummà Bertran, Mariona

## Comer para correr

### Consejos y recetas para hacer sencilla la vida de

Este libro pretende ayudar a las personas que les gusta tanto correr como alimentarse adecuadamente. Cada día somos más los que pretendemos llevar un estilo de vida lo más saludable posible. Pero no resulta fácil compaginar la vida diaria (trabajo, familia, vida social) con la práctica de ejercicio y con una alimentación saludable. En este libro ofrecemos herramientas para hacerlo más fácil. ¿Qué necesito comer para que correr sea un beneficio para mí? ¿Cómo puedo compaginar mi ritmo de vida acelerado con unos hábitos alimentarios saludables? ¿Cómo puedo poner en práctica mis necesidades teóricas? Intentamos aclarar dudas, dar pautas alimentarias claras y sencillas y proporcionar estrategias y recetas que faciliten comer adecuadamente a medida que la vida, y nosotros con ella, corre.



Editorial	Lectio
Col·lecció	Epígrafe
Pàgines	192
Mida	233x155x mm.
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788415088806
PVP	13,90 €
PVP sense IVA	13,37 €


**9788415088806**