

The book was found

Correr Para Mujeres Como Nosotras (Spanish Edition)



Synopsis

Correr es una gran manera de mejorar tu salud y bienestar, mejorar tu autoestima y adquirir un sentimiento de realización. Correr puede parecer simple para algunos, pero para otros, el asumir un estilo de vida de running, puede presentar un nuevo mundo de entrenamientos, estiramientos, nutrición y equilibrio. Pero llegado el momento, todos podemos ser corredores de por vida si tenemos las herramientas y los conocimientos adecuados. Con consejos de expertos y asesoramiento específicamente para mujeres, este libro es el compañero perfecto para el principiante, veterano y aquellos que vuelven a correr después de una pausa.

Book Information

Paperback: 156 pages

Publisher: CreateSpace Independent Publishing Platform (November 18, 2012)

Language: Spanish

ISBN-10: 148103555X

ISBN-13: 978-1481035552

Product Dimensions: 6 x 0.4 x 9 inches

Shipping Weight: 10.4 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 5.0 out of 5 stars See all reviews (1 customer review)

Best Sellers Rank: #3,921,773 in Books (See Top 100 in Books) #479 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Ejercicio y Suficiencia física #1371 in Books > Libros en español > Deportes #4325 in Books > Health, Fitness & Dieting > Exercise & Fitness > Running & Jogging

Customer Reviews

Buenísimo el contenido , muy motivador y lleno de ejemplos a seguir ! Voy a volver a consultarlo sin duda

[Download to continue reading...](#)

Correr para mujeres como nosotras (Spanish Edition) Doce mujeres extraordinarias: Cómo Dios forma a las mujeres de la Biblia y lo que Él quiere hacer con usted (Spanish Edition) Nacidos para correr: Superatletas, una tribu oculta y la carrera más grande que el mundo nunca ha visto (Spanish Edition) CORRE Y ADELGAZA: El método que usamos para perder 20 kg y correr la maratón (Spanish Edition) La guía definitiva - Entrenar con pesas para correr (Spanish Edition) Nacidos para correr [Born to Run]: La historia de una tribu oculta, un grupo de

superatletas y la mayor carrera de la historia [The story of a hidden tribe , a group of super athletes and the greatest race ever] Como Hablar para que los Ninos Escuchen y Como Escuchar para que los Ninos Hablen (Spanish Edition) Como Hablar para que los Adolescentes Escuchen y Como Escuchar para que los Adol (Spanish Edition) Como Hablar Para Que los Ninos Escuchen y Como Escuchar Para Que los Ninos Hablen = How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk (Spanish Edition) Libros Cristianos en EspaÃ±ol: Felicidad Ilimitada: Historias Cortas Para Jovenes Cristianos (Reflexiones Cristianas Cortas Para Mujeres y JÃ©venes nÂº 1) (Spanish Edition) ChiRunning: Una manera revolucionaria de correr sin esfuerzo y sin lesiones (Spanish Edition) LA MENTE SUBCONSCIENTE - DESARROLLO PERSONAL: Como usar el poder oculto de tu mente para alcanzar tus metas y como reprogramar tu mente subconsciente (Crecimiento ... SuperaciÃ³n Personal) (Spanish Edition) CÃ³mo Agrandar El Pene Naturalmente - Formula XXL: Ejercicios Para Agrandar El Pene Naturalmente - Como Hacer Crecer El Pene (como alargar el pene, alargamiento ... pene, alargador de pene) (Spanish Edition) Fotos de desnudos sin censura: jÃ©venes mujeres y chicas desnudas. [Libro 5 de imÃ¡genes para adultos] (Spanish Edition) Chicas calientes desnudas 7 (FotografÃ­a erÃ³tica sÃ©lo para adultos!): Fotos de mujeres jÃ©venes en striptease. (Spanish Edition) Por que los hombres se casan con las cabronas / Why Men Marry Bitches: Una guia para mujeres que son demasiado buenas (Spanish Edition) Mujer plena: Un libro para mujeres, que tambiÃ©n deberÃ­an leer los hombres (Spanish Edition) Dios Usa Lapiz Labial: God Wears Lipstick (Kabbalah Para Mujeres) (Spanish Edition) Sopa de Pollo para Alma de la Mujer: Relatos que conmueven el corazÃ³n y ponen fuego en el espÃ­ritu de las mujeres (Chicken Soup for the Soul) (Spanish Edition) Libros Para Colorear Para Adultos: Mandala Indio Paginas Para Colorear (Libros de Mandala Intrincados Para Adultos) Volumen 7 (Spanish Edition)

[Dmca](#)