

## In libreria: Voglio correre

**Ci sono momenti in cui si vorrebbe mollare tutto e cambiare vita. Magari solo per dimenticare stress e preoccupazioni e sentirsi liberi, leggeri, felici. Una soluzione c'è: correre. L'effetto è garantito: si perde peso, si torna in forma, si sta meglio.**

È per questo che la corsa è diventata per tantissimi una passione e una gioia irrinunciabili. Se stai pensando di cominciare, se vuoi diventare un corridore più veloce e resistente, se hai intenzione di affrontare la tua prima maratona, in questo libro scoprirai tutto ciò che ti serve per raggiungere gli obiettivi prefissati.

Tecnica, programmi di allenamento, alimentazione, integratori, abbigliamento, dispositivi tecnologici: troverai i consigli dettagliati e aggiornati di uno dei maggiori esperti sulla corsa: Enrico Arcelli – autore del più venduto libro italiano sull'argomento, «Il nuovo Correre è bello», medico dello sport, dietologo e preparatore di moltissimi atleti di vertice.

In questo volume, Arcelli spiega cosa fare per migliorare e aumentare benessere e performance, e fornisce risposte personalizzate ai principianti e agli agonisti per perfezionare e rendere più efficiente il modo di correre. Ma sa anche individuare con rara abilità e grandissimo intuito gli errori che si possono commettere inconsapevolmente e che rischiano di compromettere le prestazioni o causare infortuni. Un testo imperdibile che garantisce risultati sorprendenti e gratificanti in totale sicurezza.



[Arcelli, E. \(2012\). Voglio correre. Milano: Sperling&Kupfer](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO