

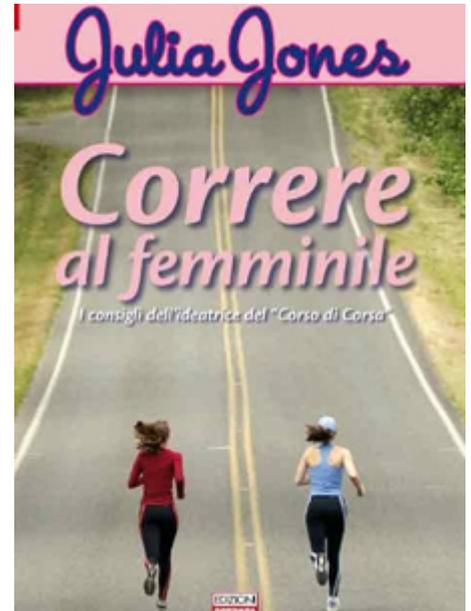
Mediateca: Correre al femminile

Julia Jones, autrice di questo libro, è di origine americana e vive da quasi 30 anni in Italia. Ha ideato il «Corso di Corsa» con l'obiettivo di avvicinare le donne alla pratica dello sport e, in particolare, ai benefici del running.

Un libro scritto da una donna per le donne di ogni età che pensano sia venuto il momento di dedicare un pò di tempo anche a se stesse. Che sentono il bisogno di un nuovo stile di vita. Che ancora non conoscono la forza di una disciplina facile e naturale, che coinvolge corpo e mente, restituisce benessere e libera la personalità. Che credono, sbagliando, di non essere all'altezza.

Traendo spunto dalla sua esperienza nel mondo della corsa amatoriale e, ancor prima, dalle difficoltà di gestire una famiglia, una casa e un lavoro, Julia Jones ha costruito un percorso di avvicinamento alla disciplina interamente a misura di donna: dalle tabelle di allenamento ai consigli nutrizionali, dai suggerimenti su come scegliere attrezzature e abbigliamento fino a quelli riguardanti semplicemente la vita quotidiana.

Perché correre aiuta in qualunque momento della vita femminile e permette di sentirsi meglio. Con se stesse e con gli altri.



Prestito libri: [Jones, J. \(2011\). Correre al femminile: i consigli dell'ideatrice del "corso di corsa" Milano: Ed. Correre](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO