

corricolari es

correr



CREA TU PLAN

Todo lo que tienes que saber

CONSEJOS DE ÚLTIMA HORA PARA MARATÓN

¿Qué hacer en los momentos previos?

FRACTURAS POR ESTRÉS

Cómo reconocerlas y tratarlas

COME SALUDABLE

Guía para conseguirlo

CORRER EN MONTAÑA

¿Entrenas lo suficiente?

HAZ UN IRONMAN

Prepárate en 6 meses

Y ADEMÁS:

- Atrévete a dar el salto al medio maratón • Ventajas de la natación para corredores
- Corazón y los beneficios de correr • Correr con frío da mejores resultados
- Volver a entrenar tras un parón • El calendario de carreras más completo





NH COLLECTION
MADRID • EUROBUILDING



Categoría
Prensa



Categoría
Gimnasio



Categoría
Ejecutivo



Categoría
Chef



Categoría
general



25/11/2018

Inscríbete en www.corricolar.es



Pasión por correr

La pasión es un sentimiento extraordinario. Nos hace sentir vivos y fuertes.

Es imposible experimentar pasión cuando el miedo o la duda nos mantienen bloqueados. Esas emociones nos consumen tanto, que no dejan lugar para que arda la llama de la pasión. Al contrario, nos quitan vitalidad y nos llevan a la inacción.

Para conseguir encenderla, hay que desanudar las ataduras que nos mantienen en esa posición. La pasión solo anida en los espíritus libres y todos estamos en capacidad de liberarnos. Se ha establecido que el ciclo del éxito siempre funciona de la misma manera. Todo comienza con las creencias. Si una persona cree en sí misma y en la causa que la inspira, todo se dinamiza. Las convicciones o creencias se transforman en acciones, que están marcadas por la firmeza y la contundencia. Lo que sigue es la obtención de buenos resultados. Estos alimentan la fe en uno mismo y el ciclo vuelve a comenzar, pero cada vez es más profundo.

Pasión por correr. Nos gusta correr.



PAG.
58
DE HIERRO

- **Visto en la Red:** Correr sin gafas de sol adecuadas puede generar conjuntivitis / Eldoret, cuando correr es una forma de vida / Cómo conseguir unos abdominales duros solo con la respiración / Kiptum, récord del mundo de medio maratón en Valencia / ¿Conoces los beneficios de correr cuesta arriba? / María Area: la campeona que logró escapar de una silla de ruedas / Cuánto y cómo hay que andar para mejorar tu salud / ¿Puede la cinta arruinar nuestra forma de correr? / 10 consejos para correr con seguridad en la ciudad y por carretera / Runnorexia, cuando salir a correr se convierte en adicción / La transición de caminar a correr en runners / ... 4
- **De todo un poco:** ¿Qué tipo de corredor eres? / Atrévete a dar el salto al medio maratón / Lo bueno y lo malo de las dietas libres de gluten / Secretos para un duatlón rápido / Soluciones para acabar con las molestias puntuales al correr / 9 Signos de una deficiencia de proteínas y cómo corregirla / Sangre en la orina (hematuria) / Ventajas de la natación para corredores / Consejos para volver a correr tras una época sin hacerlo / Correr con frío da mejores resultados / ... 16
- **El rincón del entrenador:** Consejos de última hora para un maratón / ... 26
- **Plan de entrenamiento:** Planifica tu propio plan / ... 28
- **Sicología:** Pautas para mantener la pasión / ... 32
- **Nutrición:** Guía para comer saludable / ... 34
- **Salud:** Las múltiples y beneficiosas interacciones entre el corazón y correr / ... 38
- **Salud:** Fracturas por estrés, identificarlas y tratarlas / ... 38
- **Escaparate:** La actualidad de las empresas / ... 46
- **Montaña:** ¿Es insuficiente tu preparación? / ... 52
- **Triatlón:** Listo para hacer un IRONMAN en 6 meses / ... 58
- **Carrera Vertical NH Eurobuilding:** Llegarás a los más altos / ... 62
- **El calendario de pruebas más completo / ... 64**

