

image not found or type unknown



# Mujeres que corren

**Cristina Mitre Aranda**

**Fecha de publicación:**

03/04/2014

Consejos útiles para iniciarse como *runner*

**Sello Editorial:**

Ediciones Martínez Roca

**Consejos útiles para iniciarse como *runner***

## Contacto de prensa

**Nombre:** Laura Fernández

**Teléfono:** 91 423 03 28

**Email:** lfernandez@planeta.es

**Nombre:** INTERNACIONAL Eduardo Martín

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:** emartines@planeta.es

**Nombre:** Desirée Rubio

**Teléfono:** 91 423 03 54

**Email:** drubio@planeta.es

**Nombre:** INTERNACIONAL Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:** pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Luisa Paunero

**Teléfono:** 91 423 03 78

**Email:** lpaunero@planeta.es

¿Qué pasaría si un día una mujer invitase a todas las de su ciudad a correr con ella? Eso es lo que se preguntó la periodista Cristina Mitre antes de acabar liderando el movimiento solidario Mujeres que Corren, del que hoy forman parte más de diez mil personas.

*Runner* apasionada y convencida de los beneficios y satisfacciones que proporciona este deporte para las mujeres en particular, la autora desgana en estas páginas, de forma fresca y divertida, su propia experiencia como corredora mientras nos asesora sobre temas básicos para la práctica del *running* en femenino.

Entre los primeros consejos para empezar a correr y aquellos para superar una competición, Cristina comparte con nosotros la información para hacernos con el equipamiento y los útiles de belleza apropiados; nos anima con música de fondo y el buen sabor de las carreras compartidas; nos orienta con métodos de entrenamiento y ejercicios de estiramiento y fuerza; nos alimenta con recetas saludables; nos motiva con los beneficios físicos y psicológicos que proporciona el *running* a las mujeres; nos ayuda a organizarnos con ese gran problema de las mujeres hoy día: conciliar; nos inspira con el relato de otras corredoras; y nos ilumina con el espíritu solidario.

### ¿QUÉ? ¿TE ANIMAS?

image not found or type unknown



## Cristina Mitre Aranda

**Cristina Mitre**, licenciada en Periodismo por la Universidad de Navarra, es directora de la revista *Women's Health* para España y Portugal. Especializada en comunicación de moda y belleza, ha sido editora de belleza de la revista *InStyle* y directora de belleza de *Elle* España. *Runner* y bloguera, con gran actividad en las redes sociales, lidera el primer movimiento social 2.0 de *running* femenino, Mujeres que Corren, con el que pretende promocionar el deporte entre las mujeres, al tiempo que recauda fondos para la investigación de la leucemia infantil.

@cristinamitre