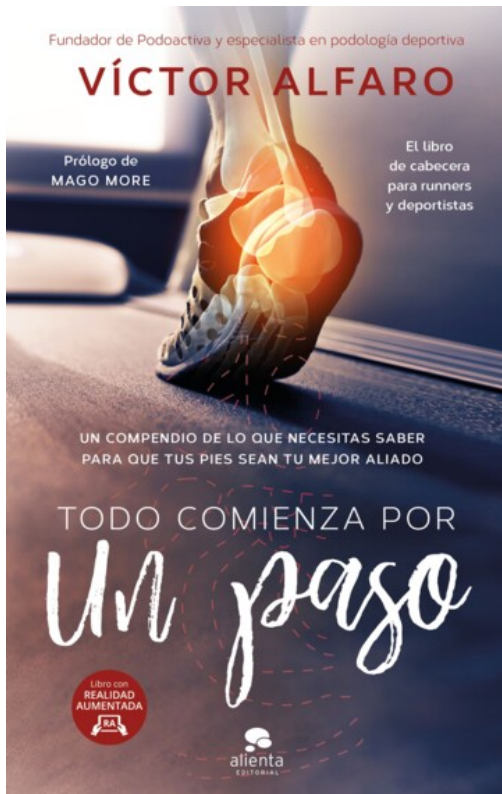




Todo comienza por un paso

Victor Alfaro Santafé

En 2013 la revista Forbes señaló a Alfaro como “uno de los 17 talentos nacionales a tener en cuenta”.

El podólogo deportivo Víctor Alfaro explica todo lo que hay que saber para cuidar el pie para runners y deportistas. Algunos de los temas que aborda son: anatomía del pie, tipos de pies y tipos de pisada, las zapatillas para correr, cómo tratar y prevenir la fascitis plantar, tratamiento y prevención de las metatarsalgias, cómo se hidrata el pie, relación entre la forma de pisar en corredores y las lesiones de espalda o rodillas, relación entre la forma de pisar y la oclusión dental, lesiones de la piel y de las uñas en el pie, plantillas personalizadas y plantillas inteligentes, reflexología podal básica, ejercicios para mejorar la elasticidad del pie, ejercicios para potenciar la musculatura del pie, cómo influye la alimentación y el sobrepeso en los pies.

Fecha de publicación:
06/02/2018

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Victor Alfaro Santafé

Víctor Alfaro es el podólogo del primer equipo del Real Madrid C.F., de la Real Federación Española de Atletismo (RFEA) y de numerosos deportistas de élite.

Es también fundador, junto con su hermano Javier, de Podoactiva, empresa especializada en podología deportiva y biomecánica con más de cien clínicas distribuidas por España, Portugal, México e Italia.