

**Fecha de publicación:**

31/07/2018

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es



Mujeres que corren

Cristina Mitre Aranda

Consejos útiles para iniciarse como *runner*

Consejos útiles para iniciarse como *runner*

¿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?

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