

image not found or type unknown



El límite es tu salud

Emma Roca

Fecha de publicación:
25/01/2019

Las claves para practicar deporte de forma sana y saludable y superar las metas que te propongas.

Sello Editorial:
Zenith

Emma Roca ha competido durante más de 20 años a nivel internacional en carreras de ultrafondo como raids de aventura, maratones, ultramaratones, ironmanes, triatlones, duatlones, esquí de montaña, bicicleta de montaña y de carretera. Lleva acumulados más de 170.000 km que equivalen a unas ocho vueltas al mundo en bicicleta o 4.000 maratones, y en cada uno de estos kilómetros ha aprendido a poner a prueba sus límites físicos y mentales para superar reto tras reto, y no solo en lo deportivo.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Este libro contiene todo su conocimiento y experiencia para ayudarte a superar las metas que te propongas y que te atrevas a vivir una vida «sin fronteras», como la suya. No solo se trata de proponértelo, la salud juega un papel muy importante en el camino hacia el éxito, y es imprescindible preparar el cuerpo por dentro y por fuera para que no falle cuando más lo necesites. Si te gusta el deporte y quieres avanzar de nivel o quieres empezar a moverte, este libro contiene los mejores consejos de entrenamiento, descanso y alimentación, y además profundiza en aspectos fundamentales como el esfuerzo, la perseverancia y la motivación.

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Emma Roca

Emma Roca es licenciada en Bioquímica por la UAB y bombera profesional de la Generalitat de Catalunya desde el año 2000, además ha estado siete años en el grupo de rescate GRAE. Ha fundado tres empresas y ha competido en triatlones, duatlones, maratones y ultramaratones de montaña, esquí de montaña, y raids, su gran pasión, logrando ser campeona del mundo en 2010. Además, está finalizando su tesis doctoral como investigadora principal del proyecto Summit (acrónimo de salud en los ultramaratones y sus límites), que engloba el estudio del efecto del ejercicio físico sobre las reacciones bioquímicas, las implicaciones fisiológicas y la expresión de los genes en el músculo esquelético, corazón, hígado o riñón entre otros. Combina los trabajos de madre, bombera profesional, emprendedora y deportista de élite cuadrando la agenda minuto a minuto.