

image not found or type unknown



Correr y vivir

Emelie Forsberg, Kilian Jornet

Fecha de publicación:

15/01/2019

Sello Editorial:

GeoPlaneta

Contacto de prensa

Nombre: Lola

Escudero

Teléfono: 91 423 37 11

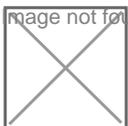
Email:

lescudero@planeta.es

Una obra inspiracional para conocer las claves del skyrunning y los mejores consejos para una alimentación y unos hábitos de vida sanos.

Este libro autobiográfico es tanto una guía deportiva como un manual de desarrollo personal. Es el testimonio de una mujer que comparte su amor por la naturaleza, por la felicidad cotidiana en la montaña y por los secretos de su cuerpo. Es una invitación para hacer yoga en el jardín, cocinar los recursos del huerto, comer sano y correr mejor. Un hermoso libro sublimado por las imágenes, íntimas y poéticas, de su compañero, la leyenda de la montaña Kilian Jornet.

image not found or type unknown



Emelie Forsberg



Kilian Jornet