

image not found or type unknown



Corro y soy mujer

Erica Sánchez

Fecha de publicación:

03/03/2020

Un libro lleno de vivencias, sueños y consejos para ganar confianza, seguridad y autoestima.

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Lola

Escudero

Teléfono: 91 423 37

11

Email:

lescudero@planeta.es

El *running* puede ser ese empujón que necesitas para atreverte con todo y apostar por ti. Para creer y para crear. Erica Sánchez, desde su plataforma **Corro y Soy Mujer** anima cada día a miles de mujeres a dar esa primera zancada que puede cambiarles la vida, abriéndoles la puerta a un futuro con menos miedos y más autoestima, más fuerza, optimismo y capacidad de tomar las riendas de sus proyectos. En este libro, Erica nos abre su corazón y a partir de su potente historia personal, nos da consejos prácticos para iniciarnos en el *running*, y nos ayuda a seguir motivadas cuando nos invaden las ganas de dejarlo.

Erica Sánchez

Erica Sánchez es periodista y la creadora del blog "Corro y Soy Mujer", un espacio online donde cuenta cómo el running cambió su vida. Colabora con numerosas firmas deportivas y relacionadas con la salud, además de formar parte activa de diversas carreras por todo el país.