



Corro y soy mujer

Erica Sánchez

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

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.

Fecha de publicación:
03/03/2020

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es

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.