



La meta eres tú

Ingrid Pino

El libro que convierte el running en algo más que deporte: una forma real, honesta y alcanzable de sentirte mejor contigo, empieces desde cero o lleves toda la vida corriendo.

El libro que convierte el running en algo más que deporte: una forma real, honesta y alcanzable de sentirte mejor contigo, empieces desde cero o lleves toda la vida corriendo.

Correr puede cambiarte la vida, y no por las marcas ni por los kilómetros. Te cambia porque te ordena la mente, te baja las revoluciones y te enseña de qué estás hecho cuando todo se complica.

En *La meta eres tú*, Ingrid Pino —exatleta de alto rendimiento con años de competición a sus espaldas— desmonta la idea de que el running va de ir más rápido. Aquí va de entenderte, de aprender a sostener el momento incómodo, de descubrir que avanzar también es ir despacio y de encontrar en el movimiento un lugar para volver a ti.

Con historias reales, herramientas prácticas y la mirada de alguien que ha vivido el running desde dentro, este libro te impulsa a canalizar tu energía, dejar atrás las excusas, disfrutar del proceso y entrenar la mente mientras entrenas el cuerpo.

No es un manual de entrenamiento. Es una invitación a ponerte las zapatillas, salir a la calle y ver qué pasa.

Porque cuando empiezas a correr de verdad, lo que cambia no es el ritmo: eres tú.

Fecha de publicación:

08/04/2026

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



Ingrid Pino

Ingrid Pino Creixenti (1995) empezó a correr a los seis años, siguiendo los pasos de su padre, sin imaginar que aquella primera zancada acabaría convirtiéndose en su forma de entender la vida.

Acumula diez títulos de campeona de España en pista, ha sido internacional con la selección española y ha desarrollado una sólida carrera en medio fondo y cross, aprendiendo que el verdadero alto rendimiento empieza en la mente antes que en las piernas.

Hoy impulsa iniciativas para acercar el running a mujeres de cualquier edad y circunstancia, convencida de que el deporte es una poderosa herramienta de transformación personal. Compagina su trayectoria deportiva con su desarrollo profesional en la industria farmacéutica, donde trabaja en AstraZeneca, liderando equipos y aplicando los valores del esfuerzo, la disciplina y la resiliencia en el ámbito sanitario.

Con una comunidad de más de 110.000 personas en Instagram, comparte reflexiones sobre mentalidad, bienestar y superación, integrando ciencia, deporte y vulnerabilidad. Colaborando con marcas como OYSHO y Garmin.