



# A 42 km de la felicidad

**José María Gallego**

42,195 Kilómetros corriendo, ¿aceptas el reto?

«Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica. Esa fuerza es la voluntad.» Estas palabras de Albert Einstein retratan a la perfección la importancia de la voluntad para alcanzar las metas que cada uno de nosotros nos marcamos en la vida. En este libro, y con un maratón como ejemplo de máximo esfuerzo, José María Gallego nos explica cómo hacer frente a las cosas que creemos imposibles.

¿Qué tipo de zapatillas son las más adecuadas para correr un maratón?, ¿es mejor entrenar solo o acompañado?, ¿tengo que jarme un objetivo concreto antes de comenzar a correr?, ¿quién fue Emil Zatopek?, ¿y Abebe Bikila?, ¿cuándo debo empezar mi plan de entrenamiento para ir bien preparado a un maratón?

Todas las respuestas están aquí. Leyendo este libro aprenderás paso a paso como prepararte física y mentalmente para correr una prueba de este calibre. Desde la ropa que debe vestir el corredor hasta el plan de alimentación que debe seguir durante las dieciséis semanas previas al día de la carrera. Con la colaboración de expertos en nutrición, entrenamiento y fisioterapia, el autor nos cuenta con precisión el mejor método para concluir la carrera reina con éxito.

Pero *A 42 km de la felicidad* es mucho más que una guía para correr un maratón. Si bien aquí encontrarás todas las claves para analizar tu primera gran carrera con éxito, el libro también contiene mensajes inspiradores, anécdotas e historias de grandes corredores que harán que si aún no te ha picado, te acabe picando ese gusanillo llamado maratón.

-----  
«Este libro te quitará los miedos o, mejor dicho, te enseñará a planificarte, a creer en ti y a hacerte asequibles metas que parecen difíciles.»  
Del prólogo de Patricia Ramírez, psicóloga y autora de *Entrénate para la vida* (Espasa).

**Fecha de publicación:**  
04/04/2013

**Sello Editorial:**  
Alienta Editorial

## Contacto de prensa

**Nombre:** María José Bertrán

**Email:** mjbertran@planeta.es

**Nombre:** Júlía Llaó

**Email:** julia.llao@planeta.es



## José María Gallego

**José María Gallego** (Sevilla, 1976) es emprendedor y fundador de varias empresas en diferentes sectores relacionados con actividades sanitarias y franquicias. En septiembre de 2012 La Caixa y grupo JOLY le concedieron el premio a la excelencia de la Pyme andaluza. También participa como ponente en charlas sobre motivación para emprendedores.

Es el creador del concepto Optimismo Interior Bruto junto a la psicóloga deportiva Patricia Ramírez, autora del libro *Entrénate para la vida* (Espasa, 2012). A través de su blog intentan compartir experiencias y optimismo tanto a nivel empresarial como personal a todos los seguidores de este movimiento Positivo.

En noviembre de 2012 realizó en Nueva York su primer maratón por una causa solidaria bajo el nombre #sisepuedeNY con gran repercusión mediática en medios nacionales e internacionales y desde entonces no ha dejado de correr maratones...