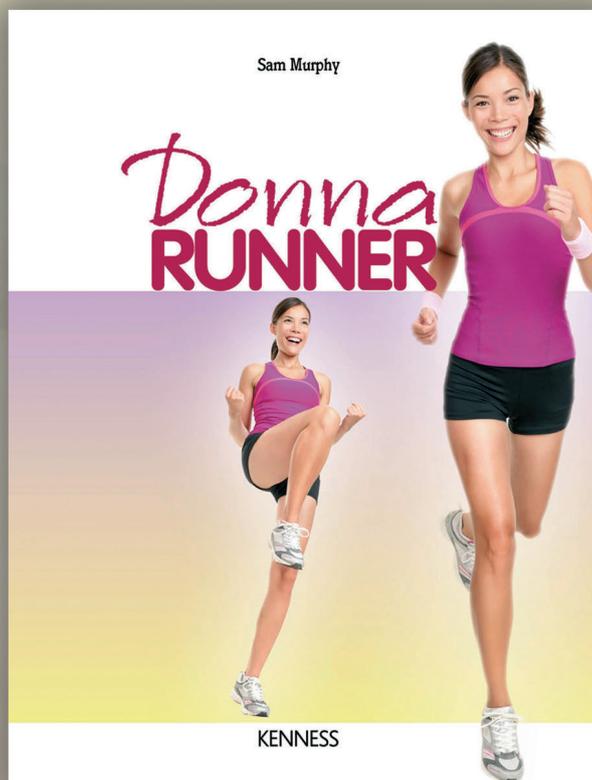


COMUNICATO STAMPA

**La corsa è uno sport per donne:
salutare, economico e facile da praticare**



Sam Murphy
Donna Runner
Kenness Publishing
Pagine: 176
con illustrazioni a colori
Prezzo: € 16,95
ISBN 978-88-906539-2-6

Kenness Publishing
Viale Andrea Doria 17
20124 Milano
Tel. 02 29515303
www.kenness.com
contact@kenness.com

Sam Murphy è una delle più autorevoli scrittrici di salute e fitness del Regno Unito. Collabora regolarmente con quotidiani e periodici come «The Sunday Times», «The Independent», «The Daily Mirror», «The Express», «Health&Fitness» e «Healthy» ed è intervenuta a diverse trasmissioni radiofoniche fra cui BBC Radio 4 e Radio London. Appassionata runner, ha partecipato a gare su distanze che vanno da 5 a 160 km ed è stata la prima donna inglese nella gara delle 100 miglia himalaiana del 2000. Si allena lungo i percorsi costieri e le lande della regione del North Devon.

Non esiste sport più semplice, economico e benefico della corsa. È meno costosa di una visita dallo psicanalista, meno dolorosa della liposuzione e più economica di qualsiasi altra attività fisica.

Nella quotidianità le donne corrono molto più degli uomini, ma la loro è una corsa stressante tra lavoro, casa, famiglia e vita sociale. Poche trovano veramente il tempo per dedicarsi a un sano running, e non solo per eliminare i chili di troppo!

Donna Runner, scritto dalla britannica **Sam Murphy** e pubblicato in Italia da **Kenness Publishing**, è un pratico manuale pensato proprio per le donne di oggi. Tra le pagine di questo libro ricco di immagini a colori non troviamo rigidi programmi di allenamento, diete sfiancanti e tabelle di marcia degne della preparazione a un campionato mondiale. L'autrice spiega piuttosto cosa serve alla donna per creare un piano di allenamento su misura, adatto ai suoi mille impegni quotidiani.

La corsa è uno straordinario sistema per prendersi cura del fisico, rilassarsi dopo una giornata carica di stress, superare una delusione. Ci sono donne che corrono per divertirsi, per stringere nuove amicizie o per isolarsi dal mondo, per prevenire problemi di salute o combattere contro una malattia. Gli studi scientifici hanno ormai attestato che la corsa riduce il rischio di cardiopatie, diabete, carcinoma mammario, morbo d'Alzheimer. Migliora la pressione sanguigna, la digestione e il metabolismo, riduce il senso di fatica quotidiana e assicura un buon sonno notturno. Può addirittura lenire i sintomi della sindrome premestruale e della menopausa, rafforzare il tono muscolare, rassodare il corpo dalla vita in giù e scacciare la depressione. E, cosa da non dimenticare, può regalare un aspetto più giovane e gradevole.

Donna Runner dispensa i consigli di cui ogni donna ha bisogno per diventare l'atleta che desidera, una semplice appassionata o un'autentica maratoneta. Raccoglie informazioni degli esperti sulle tecniche di corsa, il riscaldamento e il defaticamento, la scelta dell'abbigliamento e degli accessori. Ci ragguaglia inoltre su dieta e nutrizione, prevenzione degli infortuni e loro cura. Infine, tratta argomenti di peculiare interesse, come il running durante la gravidanza, il rischio osteoporosi, l'iscrizione ad associazioni podistiche e la maratona.

Per informazioni:
Giro di Parole
divisione di Metaphor
Tel. 02 30910986
media@girodiparole.it