



Enganxa't al running

Sílvia Tremoleda

Consells, motivació i alimentació per a dones que corren (o volen començar a fer-ho)

Fecha de publicación:

22/05/2014

Sello Editorial:

Columna Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 86 71

Email:

nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 492 8211

Email:

andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Teléfono: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de
marketing i comunicació AIG:

Marta Oliva i Domènech

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

Consells, motivació i alimentació per a dones que corren (o volen començar a fer-ho)

No hi ha cap esport més fàcil de posar en pràctica que córrer: no necessites un camp o un circuit preparat, ni has d'esperar que nevi o s'aixequin onades, pots fer-ho a qualsevol hora i a qualsevol lloc, sola o acompanyada. Obres la porta de casa i comences a córrer. Però això no vol dir que puguis fer-ho de qualsevol manera. Si segueixes unes normes d'entrenament i unes pautes alimentàries t'estalviaràs lesions i fatiga, el teu rendiment millorarà i cada vegada t'agradarà més córrer.

Tot el que t'explica la Sílvia Tremoleda en aquest llibre és útil per a l'esport i per a la teva salut en general. Saps quins són els errors més freqüents que fem quan ens proposem fer una dieta? I per què és tan difícil mantenir-la? Si fas esport, pots menjar tot el que tu vulguis? Què has de fer per començar a córrer si fa molt que no fas exercici? Quant líquid has de beure quan surts a córrer a l'estiu? Aquí trobaràs la resposta a aquestes preguntes i molts aspectes més que cal saber per córrer, faci fred o calor, faci pujada o baixada.

Sílvia Tremoleda

Sílvia Tremoleda Serrano. (Madrid, 1974) és diplomada en Dietètica i Nutrició Humana per al Universitat de Barcelona i té el Màster de Nutrició Esportiva del COI. Des del 1998 fa conferències i cursos sobre nutrició i publica regularment articles en diferents revistes d'esport i salut. En la seva feina de nutricionista, assessora tenistes, maratonians, triatletes, professionals i amateurs. Ha estat dietista de la selecció espanyola femenina d'hoquei herba i dels primers equips del FC Barcelona de futbol i bàsquet. En la seva trajectòria esportiva, ha estat tenista professional de l'Escola manolo Orantes, monitora i campiona de Catalunya de pàdel (1999). En triatló, a més de diversos *ironman*, destaquen els campionats de Catalunya de triatló en distància olímpica (2992, 2003, 2004, 2006), el subcampionat d'Espanya de llarga distància (2004) i el campionat del món de llarga distància en grups d'edat (2008).