



PARA CORREDORES: Consejos, Pautas e Información. (Spanish Edition)

Edson Carrager

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

PARA CORREDORES: Consejos, Pautas e Información. (Spanish Edition)

Edson Carrager

¿Cuántas veces comenzamos el año con nuevos proyectos donde muchas veces incluimos hacer algún deporte o consideramos la idea de inscribirnos en un gimnasio con la firme intención de cambiar nuestra apariencia o para obtener una buena salud? El ejercicio físico se traduce en tener una mejor calidad de vida; ya que para nadie es un secreto los aportes o beneficios que nos trae realizar una actividad física con regularidad. En esta oportunidad les quiero mencionar algunos de los aportes para la salud que nos proporciona la práctica de Correr o Running, así como también algunos mitos relacionados con esta actividad física. Por mucho tiempo se pensó que el correr o Running, nos dañaba, lesionaba y perjudicaba nuestras rodillas. Estudios realizados por prestigiosas Universidades del mundo, han dado a conocer todo lo contrario, ya que nos va a proporcionar huesos más sanos permitiendo el desarrollo y producción del cartílago.

En el caso de las mujeres con pechos grandes, todas tienen el mismo riesgo de que la fuerza de la gravedad haga lo suyo, independientemente de que se dediquen a correr o no, ya que para esto existe una sencilla solución que es, usar un sujetador o sostén adecuado que lo pueden conseguir en cualquier tienda deportiva.

Dejando de lado un poco los mitos, vamos a seguir señalando las ventajas que esta actividad física nos proporciona. Cuando corremos incrementamos la circulación sanguínea de todo nuestro cuerpo, lo que nos va a aportar un gran beneficio en nuestro sistema cardiovascular, nuestra piel nos lo va a agradecer, vamos a evitar las antiestéticas varices, celulitis, también obtendremos alivio en los dolores causados por las varices en el caso de ya tenerlas, y nuestra capacidad de concentración va aumentar considerablemente.

Una de las metas que se busca con la práctica regular de correr o Running es, bajar o mantener nuestro peso corporal, ya que al ser un deporte aeróbico se quema grasa lo que nos va ayudar a perder esos kilos demás, eliminar la grasa localizada y obtener una figura con músculos definidos.

La ansiedad y el estrés, es muchas veces la que nos permite actuar frente a las amenazas que nos puede ocasionar, por ejemplo cruzar una calle rápidamente, cuando un vehículo viene a toda marcha para salvar nuestras vidas, pero cuando estamos sometidos a estrés, angustia o ansiedad de forma excesiva es muy dañina para nuestra mente y todo el cuerpo, de allí la importancia de cultivar un hábito o rutina de ejercicios como correr o Running, ya que nos va permitir la segregación de endorfinas en el cerebro, generando un auténtico estado de ánimo donde vamos a disfrutar de un bienestar General, logrando conciliar el sueño eficazmente y dormir mejor. Sumado a ello las funciones cognitivas, van

aumentar considerablemente lo que nos va a representar un incremento en nuestra inteligencia o intelecto.

 [Descargar PARA CORREDORES:Consejos,Pautas e Información.](#)
(Spanis ...pdf)

 [Leer en línea PARA CORREDORES:Consejos,Pautas e Información.](#)
(Span ...pdf)

PARA CORREDORES:Consejos,Pautas e Información. (Spanish Edition)

Edson Carrager

PARA CORREDORES:Consejos,Pautas e Información. (Spanish Edition) Edson Carrager

¿Cuántas veces comenzamos el año con nuevos proyectos donde muchas veces incluimos hacer algún deporte o consideramos la idea de inscribirnos en un gimnasio con la firme intención de cambiar nuestra apariencia o para obtener una buena salud? El ejercicio físico se traduce en tener una mejor calidad de vida; ya que para nadie es un secreto los aportes o beneficios que nos trae realizar una actividad física con regularidad. En esta oportunidad les quiero mencionar algunos de los aportes para la salud que nos proporciona la práctica de Correr o Running, así como también algunos mitos relacionados con esta actividad física.

Por mucho tiempo se pensó que el correr o Running, nos dañaba, lesionaba y perjudicaba nuestras rodillas. Estudios realizados por prestigiosas Universidades del mundo, han dado a conocer todo lo contrario, ya que nos va a proporcionar huesos más sanos permitiendo el desarrollo y producción del cartílago.

En el caso de las mujeres con pechos grandes, todas tienen el mismo riesgo de que la fuerza de la gravedad haga lo suyo, independientemente de que se dediquen a correr o no, ya que para esto existe una sencilla solución que es, usar un sujetador o sostén adecuado que lo pueden conseguir en cualquier tienda deportiva. Dejando de lado un poco los mitos, vamos a seguir señalando las ventajas que esta actividad física nos proporciona. Cuando corremos incrementamos la circulación sanguínea de todo nuestro cuerpo, lo que nos va a aportar un gran beneficio en nuestro sistema cardiovascular, nuestra piel nos lo va a agradecer, vamos a evitar las antiestéticas varices, celulitis, también obtendremos alivio en los dolores causados por las varices en el caso de ya tenerlas, y nuestra capacidad de concentración va a aumentar considerablemente.

Una de las metas que se busca con la práctica regular de correr o Running es, bajar o mantener nuestro peso corporal, ya que al ser un deporte aeróbico se quema grasa lo que nos va a ayudar a perder esos kilos demás, eliminar la grasa localizada y obtener una figura con músculos definidos.

La ansiedad y el estrés, es muchas veces la que nos permite actuar frente a las amenazas que nos puede ocasionar, por ejemplo cruzar una calle rápidamente, cuando un vehículo viene a toda marcha para salvar nuestras vidas, pero cuando estamos sometidos a estrés, angustia o ansiedad de forma excesiva es muy dañina para nuestra mente y todo el cuerpo, de allí la importancia de cultivar un hábito o rutina de ejercicios como correr o Running, ya que nos va a permitir la segregación de endorfinas en el cerebro, generando un auténtico estado de ánimo donde vamos a disfrutar de un bienestar General, logrando conciliar el sueño eficazmente y dormir mejor. Sumado a ello las funciones cognitivas, van a aumentar considerablemente lo que nos va a representar un incremento en nuestra inteligencia o intelecto.

Descargar y leer en línea PARA CORREDORES:Consejos,Pautas e Información. (Spanish Edition)
Edson Carrager

Format: Kindle eBook

Download and Read Online PARA CORREDORES:Consejos,Pautas e Información. (Spanish Edition)
Edson Carrager #WN0AR4C56GL

Leer PARA CORREDORES:Consejos,Pautas e Información. (Spanish Edition) by Edson Carrager para ebook en líneaPARA CORREDORES:Consejos,Pautas e Información. (Spanish Edition) by Edson Carrager Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros PARA CORREDORES:Consejos,Pautas e Información. (Spanish Edition) by Edson Carrager para leer en línea.Online PARA CORREDORES:Consejos,Pautas e Información. (Spanish Edition) by Edson Carrager ebook PDF descargarPARA CORREDORES:Consejos,Pautas e Información. (Spanish Edition) by Edson Carrager DocPARA CORREDORES:Consejos,Pautas e Información. (Spanish Edition) by Edson Carrager MobipocketPARA CORREDORES:Consejos,Pautas e Información. (Spanish Edition) by Edson Carrager EPub

WN0AR4C56GLWN0AR4C56GLWN0AR4C56GL