

"Quelli che corrono" di STEFANO BALDINI

Wednesday, 07 March 2007

Un nuovo libro sempre edito da Mondadori per Stefano Baldini. "Esiste una medicina in grado di renderti più creativo, più lucido mentalmente, più vitale e più equilibrato, più in forma e più felice, si chiama corsa. E se vuoi ti insegno come si fa". In libreria dal prossimo 20 marzo, 120 pagine scritte dal campione olimpico di Maratona ad Atene. La nuova avventura di Stefano dimostra la sua passione non solo per la corsa, ma anche per la voglia di raccontare il suo mondo e raccontarsi, cosa che il Campione regolarmente svolge da anni via internet. Prezzo 13€; E' un manuale, come scritto nel sottotitolo.... per cominciare, per continuare e per migliorare. La medicina di Stefano Baldini per migliorare la propria vita quotidiana, il proprio stile di vita, orientato sullo sport più bello.

La descrizione-presentazione del nuovo libro dello scrittore-campione ricorda che quelli che corrono sono tantissimi ed il libro è per loro, scritto dal nostro campione, il miglior corridore bianco di sempre. Il manuale è un basic per chi vuole cominciare a correre o per chi vuole perfezionarsi sfruttando i trucchi di un topo runner professionista. Nelle pagine del libro le motivazioni che hanno spinto un numero crescente di italiani ad infilare le scarpe da running. Bastano poche settimane di impegno per vedere i primi benefici sull'organismo. Le nozioni fondamentali che Baldini riporta nelle sue pagine da leggere davvero tutte d'un fiato (e non è un modo di dire facile visto il settore) grazie alla passione che ci mette Stefano nel confessare la corsa. Dal walking ad una tabella running, il regime di allenamento equilibrato, l'alimentazione, le diverse funzioni dei cibi. E non basta c'è qualcosa in più... che è unico come l'autore: i trucchi e le malizie del campione. Poi foto e il programma di allenamento che Stefano ha svolto nei tre mesi prima della vittoria di Atene. Un manuale per ogni volta che si esce per correre... da prendere e tenere vicino alle scarpette e non solo...