

CORRE CON SALUD, CORRE POR SALUD

COLECCIÓN **Deporte**  **Salud**

Dr. Hernán Silván

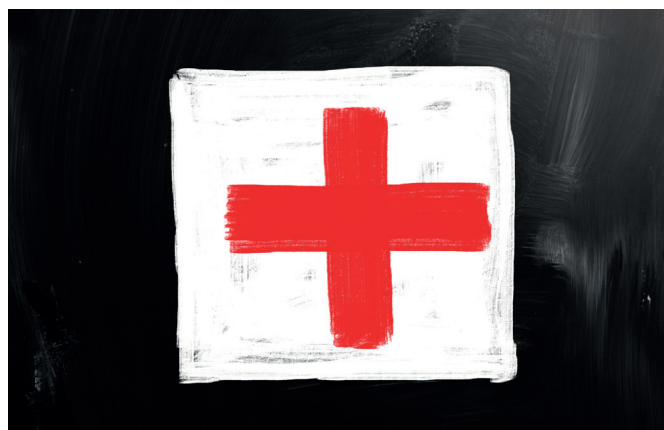


No existe la mínima duda de los amplios beneficios del deporte: mejora la forma física, la resistencia, la flexibilidad; regula la presión arterial; ayuda a perder peso, mantener fuertes las habilidades del pensamiento, dormir mejor; fortalece los músculos, tendones, ligamentos, articulaciones...; reduce el riesgo de padecer diabetes y decenas de enfermedades; ayuda; es una excelente válvula de escape para la depresión, el estrés y otros padecimientos psíquicos, etc.

El Doctor Hernán Silván a través de las más de 200 páginas y 120 ilustraciones, nos motiva dándonos las pautas para practicar el deporte más económico y rentable tanto desde el aspecto monetario como saludable. Quién mejor que un profesional sanitario que durante años ha tratado decenas de cientos de pacientes para recordarnos y recomendarnos CORRER... CORRER... CORRER ... con salud y por la salud.

Estamos ante una lectura amena y práctica tanto para el profesional que practica deporte como para cualquiera que no lo ha practicado o quiera abandonar: la esclavitud de una sociedad absurda en la que vivimos voluntariamente encadenados a un teléfono móvil; salir de la estadística de una víctimas de esta sociedad que apuesta por el consumo del ocio, de lo fácil, de recetas mágicas para recuperar la salud, de dietas milagrosas para adelgazar, de banalidades temporales que disfrazan o ralentizan nuestro sufrimiento físico o psíquico.

No hemos inventado ni ofrecemos ningún milagro, SOLAMENTE intentamos que el deporte que practiques te ayude lo que nos ha ayudado. No esperes recompensas fáciles estas se deben a una gran constancia y plácido sacrificio en el deporte.



HOY PUEDE SER EL PRIMER KILÓMETRO de ese camino de miles, en la meta te esperamos, cada día que corremos un poco más, la meta se amplía y así sucesivamente; pero cada día nos da mayor energía saludable para, aunque ésta sea imaginaria, compartir contigo, con tus seres queridos... NO ESPERES ese primer kilómetro mañana, eso ya lo han hecho otros, y algunos no han llegado a su mañana.

