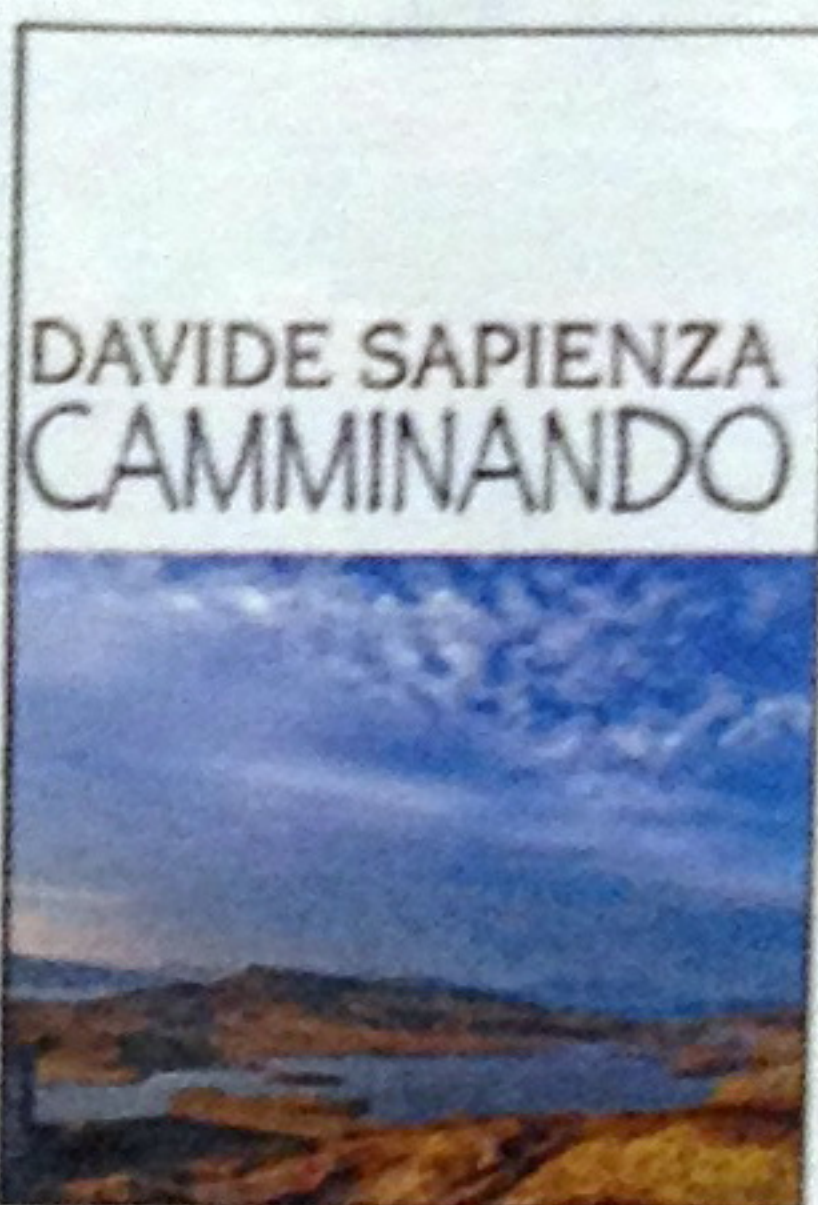


TRE LIBRI PER ASPIRANTI CAMMINATRICI



PER DARTI L'ISPIRAZIONE

«Come le radici dell'albero, i piedi capiscono e inviano un nutrimento nuovo su per il corpo, sino a quando la mente viene colta dal nuovo respiro e il sistema nervoso ti fa agire diversamente» scrive Davide Sapienza, nel libro *Camminando* (Lubrino).

Chi è l'autore Giornalista e scrittore, "camminatore" per scelta da 25 anni.

Leggilo se vuoi scoprire come e perché l'hiking è molto più che infilare un passo dopo l'altro.



PER DARTI L'ESEMPIO

«Sono partita da una feroce insoddisfazione. Ma dopo i primi giorni di malumore è arrivata la svolta» spiega l'autrice di *A Santiago con Celeste* (Nottetempo) «Il viaggio mi ha regalato un senso di pienezza che mi porto dietro ancora oggi».

Chi è l'autrice Medico e scrittrice, camminatrice (per caso) a Compostela.

Leggilo se sei pronta a dare un cambio alla tua vita. Per la protagonista del libro è stato così, in meglio.



PER DARTI IL CORAGGIO

«Abbiamo perso la capacità di far durare la motivazione» spiega l'autore di *Tecniche di resistenza mentale* (Mondadori) «ma, con il giusto allenamento, possiamo ancora farcela».

Chi è l'autore Pietro Trabucchi è psicologo esperto di prestazioni sportive. Segue la preparazione di molti atleti.

Leggilo se pensi di avere la forza fisica, un po' meno quella interiore. Ti sentirai ricaricata e prontissima a partire.