

*La pratica più antica, potente e naturale per migliorare la forma fisica,*

*eliminare lo stress, DIVENTARE LA MIGLIORE VERSIONE DI TE.*

*Un libro innovativo che inquadra la corsa da un punto di vista completamente nuovo.*

**Daniele Vecchioni**

**CORSA**

La medicina perfetta

Che cosa penseresti se uno dei migliori professionisti del settore ti dicesse che molto di quello che sai sulla corsa è sbagliato? La maggior parte di noi conosce la corsa come sport, e c’è chi pensa che sia solo una gara di velocità o resistenza, chi dice che fa male, chi crede di non poter correre a causa di esperienze passate, chi non si crede all’altezza.

Daniele Vecchioni, anima di **Correre Naturale**, punto di incontro in Italia per migliaia di runner e appassionati, racconta la “sua corsa”, intesa come gesto vero e spontaneo dell’essere umano, rivelando inoltre al lettore i tantissimi benefici, non solo sportivi, che un nuovo modo di correre può offrire. Ecco perché questo è un libro pensato per chi ama la corsa, ma anche (se non soprattutto) per chi crede di odiarla o per chi vorrebbe iniziare e necessita di una guida sicura.

Grazie ai consigli e al metodo presentato in questo libro sarà possibile migliorare le proprie performance sportive, rendendosi conto, giorno dopo giorno, di diventare una persona diversa, con un nuovo approccio verso la propria forma fisica, la salute e il benessere psicofisico, la gestione dello stress e del sonno, la produttività. Il tutto, semplicemente, grazie alla corsa “giusta” per ognuno di noi.

Perché è la medicina perfetta? E perché questo non è il “solito libro” sulla corsa? Perché correre non fa male alle ginocchia e alla schiena? Cosa succede al tuo corpo e alla tua mente mentre corri? E poi, scopri cosa può fare la corsa per te e come mai (studi e ricerche alla mano) può migliorare davvero il sonno, la produttività, la resistenza allo stress, il tuo modo di relazionarti con gli altri. Infine, il tuo piano per il cambiamento: che tu voglia passare dalla camminata alla corsa, o che tu sia alla ricerca di un modo efficace per migliorare e perfezionare la performance, troverai i consigli e gli esercizi più utili, testati sul campo e verificati grazie ad anni di attività dell’autore e a Correre Naturale, la realtà sul mondo della corsa che ogni anno soddisfa migliaia di sportivi o appassionati.

**Daniele Vecchioni** è una personalità poliedrica e sempre in movimento, in tutti i sensi. Fra i tanti risultati ottenuti è Dottore in scienze delle attività motorie e sportive e istruttore FITRI. Nel mondo dello sport si è formato con i più grandi esperti a livello mondiale ed è triatleta, Ironman Certified Coach & UltraRunner, formatore, speaker e autore. E ancora ex manager, MBA graduate e imprenditore… Con i suoi progetti e le sue azioni vuole portare quante più persone possibile a sognare di più, imparare di più, muoversi di più e dare il meglio di sé, nello sport e nella vita.

Ufficio stampa Gribaudo: Simona Scandellari - 3426785807 - simona.scandellari@gribaudo.it