

**JOHN "PINGUIM" BINGHAM**

colunista do **RUNNERS** (edições 100)

**E JENNY HADFIELD**

# **CORRIDA PARA MORTAIS**

Prefácio de  
**Aulus Sellmer,**  
treinador de corrida, diretor técnico  
do treinamento esportivo Army 1 e  
colunista do *Forbes* (Espanha)



*Um plano inteligente para transformar  
sua vida por meio da corrida*

**Gente**  
SABER

# Resumo de Corrida Para Mortais. Um Plano Uinteligente Para Tarnsformar Sua Vida Por Meio Da Corrida

Não é necessário ganhar competições ou ser veloz como os atletas profissionais para você se considerar um corredor e obter os benefícios que a corrida oferece. O que você precisa é de estímulo e energia para transformar a corrida em um hábito de vida.

John Bingham, famoso colunista da revista Runner's World, conhecido como Pinguim, inspirará você, assim como tem feito com milhares de homens e mulheres, a desenvolver por meio da corrida um estilo de vida que lhe proporcionará condicionamento físico e prazer absoluto.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)