

Il libro 'Correre al femminile' di Julia Jones

Il testo si rivolge alle donne di ogni età che pensano sia giunto il momento di dedicare un po' di tempo anche a se stesse.

Julia Jones ha riversato nelle pagine del libro l'esperienza maturata nei suoi "corsi di corsa", impostati con l'obiettivo di avvicinare le donne di ogni età ai benefici del running, e quella personale di podista amatoriale, caratterizzata dalle consuete difficoltà che si incontrano nel coniugare lo sport con la gestione di una famiglia, una casa e un lavoro. L'autrice ha così costruito un percorso di avvicinamento alla disciplina interamente a misura di donna: dalle tabelle di allenamento ai consigli nutrizionali e dai suggerimenti su come scegliere attrezzature e abbigliamento fino a quelli riguardanti la vita quotidiana e il non facile inserimento delle sedute di corsa in una vita sempre piena.

Julia Jones ha ideato il "Corso di Corsa" nel 1999 con l'obiettivo di avvicinare le donne alla pratica dello sport e, in particolare, ai benefici del running. Con questo spirito si allena quotidianamente (ha partecipato a 29 maratone) frequentando, d'estate, anche il triathlon. Da quindici anni tiene una rubrica sul mensile *Correre*.

È americana, ma da trent'anni vive in Italia, a Modena.

È laureata in letteratura italiana alla San Francisco State University e lavora nell'ambiente dello sport come consulente, scrittrice e promotrice di eventi.

il libro *Julia Jones*, *Correre al femminile*, Edizioni Correre, pagg 176, 20 euro

www.correrealfemminile.it

www.corsodicorsa.com