

Los 4 artículos que no te puedes perder este mes



ESTA ES NUESTRA PORTADA

En portada: Lydia Valentín, medallista olímpica en halterofilia en Río 2016, vestida por Mizuno.
Foto de portada: César Lloreda

P60 ENTRÉNATE PARA VIVIR MEJOR

Ejercicios y consejos que te preparan para tu día a día



P68 BATIDOS VERDES, TAMBIÉN EN INVIERNO

No tienes por qué "aparcar" los beneficios de los smoothies cuando llega el frío.



↓
TÚ TAMBIÉN TE MEREDES UNA



+ La portada de nuestro lector: Carlota Serrano. Lee su historia en la pág. 34

P94 ¡CUMPLE TU SUEÑO!

Si duermes lo que debes, te encontrarás mejor y rendirás más.



P100 PRUEBA LAS MICROSESIONES DE FUEZA

Pueden mantenerte en forma en 5 minutos al día





"No importa lo bueno que seas, lo importante es que puedes ser mejor"
Tiger Wood



P74 CORREDOR FUERTE, CORREDOR VELOZ

Entrena en el gimnasio para mejorar en el running.

P80 APRENDE A PEDALEAR EN EL LLANO

¡Es dónde se forman los grandes ciclistas!

P84 ANÁLISIS DEL CROL

Descubre fase a fase cuál es la técnica perfecta para nadar mejor que nunca.

P86 TRIATLETA EN INVIERNO.

Cómo debes afrontar la fase de descanso para que la próxima sea tu mejor temporada.

P90 JUDO, QUÉ BIEN ME CAES

Descubre el deporte que te ayuda a no hacerte daño cuando sufres una caída.

P114 MEJORA TU RESPIRACIÓN

Aprende a respirar correctamente y mejora tus capacidades deportivas.

P118 ENTRENA LA BASE

Descubre el fitness para tu suelo pélvico, ejercicios imprescindibles para seguir haciendo deporte muchos años.

P134 CANICROSS

Todo lo que necesitas saber para salir a correr con tu mejor amigo.

3 TRUCOS QUE VAS A APRENDER EN ESTE NÚMERO

1 Después de un gran esfuerzo mental, cuando el cerebro está agotado y pide energía, el ejercicio intenso puede servir para evitar comer más de la cuenta y caer en excesos que disparen la báscula. Pág. 46

2 Iniciar en judo es la manera más eficaz de dominar las caídas sobre todos los ángulos. Si a esto le añades su componente de fuerza, velocidad y resistencia... Son muy buenos motivos para iniciarte en este deporte. Pág. 90

3 Incluso pedaleando en llano, de vez en cuando hay que ponerse en pie sobre los pedales para variar la intervención muscular. Pág. 81.



Sport Life España



@sportlife_es



sportlife.es



facebook.com/sportlife.es