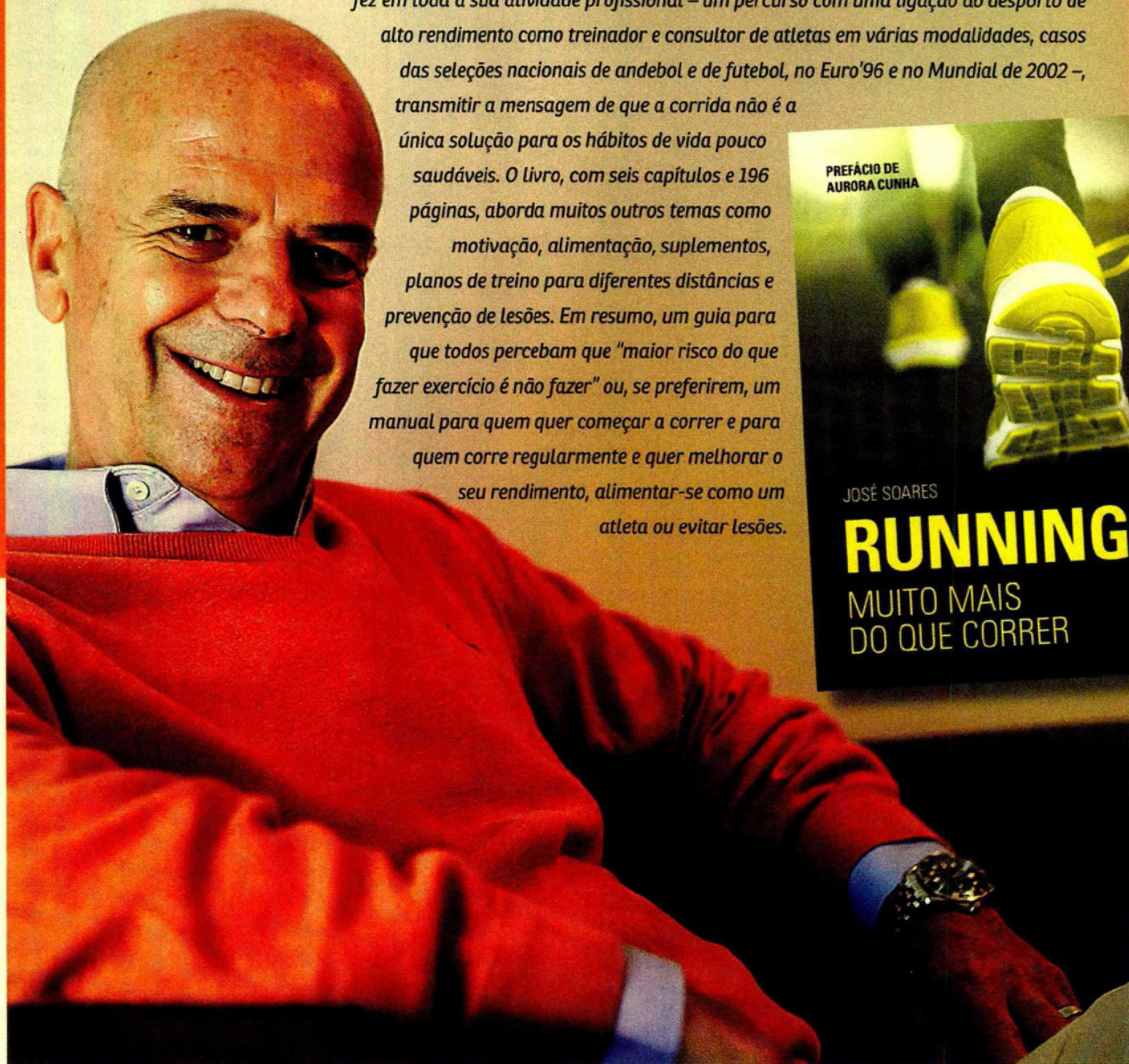


José Soares ensina a saber correr

» "Running, muito mais do que correr", o quinto livro de José Soares, 56 anos, professor catedrático de Fisiologia, foi apresentado, esta semana, em dois locais: na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e no Parque da Cidade, onde se realizou uma corrida informal de lançamento. Com este exercício em grupo, que contou com a presença, entre outros, de Aurora Cunha, autora do prefácio, José Soares, procurou, como sempre fez em toda a sua atividade profissional – um percurso com uma ligação ao desporto de alto rendimento como treinador e consultor de atletas em várias modalidades, casos das seleções nacionais de andebol e de futebol, no Euro'96 e no Mundial de 2002 –, transmitir a mensagem de que a corrida não é a única solução para os hábitos de vida pouco saudáveis. O livro, com seis capítulos e 196 páginas, aborda muitos outros temas como motivação, alimentação, suplementos, planos de treino para diferentes distâncias e prevenção de lesões. Em resumo, um guia para que todos percebam que "maior risco do que fazer exercício é não fazer" ou, se preferirem, um manual para quem quer começar a correr e para quem corre regularmente e quer melhorar o seu rendimento, alimentar-se como um atleta ou evitar lesões.



PREFÁCIO DE
AURORA CUNHA

JOSÉ SOARES

RUNNING

MUITO MAIS
DO QUE CORRER