

---

# No Pienses Corre

---

Free Software, Free Society  
Correr maratones  
Corre, corazón  
Eva Luna  
The Magic of Thinking Big  
Running II  
Women Who Run with the Wolves  
Percy Jackson and the Olympians, Book One: The Lightning Thief  
AURA  
Mister (edición en español) (Mister 1)  
What I Talk About When I Talk About Running  
10 pasos para empezar a correr  
Teaching Developmentally Disabled Children  
First Position  
The Book Thief  
Volver al asfalto  
Ética del deporte  
Little Women  
Around the World in 80 Dates  
Correr para adelgazar  
Todo lo que nunca dijimos  
A Thousand Splendid Suns  
Celestina  
Atrapadioses  
The Seville Communion  
¡A correr!  
Steps to an Ecology of Mind  
ChiRunning  
Daring Greatly  
The Great Gatsby  
Eat and Run  
De fútbol y de hombres  
Into the Wild  
Actívate  
The Night Trilogy  
A New Reference Grammar of Modern Spanish  
The Scorch Trials Movie Tie-in Edition (Maze Runner, Book Two)  
In the Time of the Butterflies

## EL CORRER CHI One Hundred Years of Solitude

No Pienses Corre

Downloaded from [intra.itu.edu](#) by guest

---

### WEBER ELAINE

---

*Free Software, Free Society* Editorial Paidotribo

¿Por qué correr un maratón? ¿Cuánta experiencia necesitamos para participar en uno? ¿Correr por ritmo, por pulso, por sensaciones... o por vatios? Cómo correr con frío, con calor, con viento, con cuevas, de noche... ¿Qué hay más allá del kilómetro 30? ¿Cómo preparar los viajes? ¿Cómo correr con garantías, cuidando la salud?... Desde su gran experiencia acumulada como corredor popular y tras haber completado —por el momento— 25 maratones por todo el mundo, Javier Sánchez-Beaskoetxea pasa revista en este libro a todos los aspectos prácticos de esta pasión, su pasión, por la más épica de las carreras. La preparación mental y física, la técnica, las rutinas de entrenamiento, la organización de los viajes, la fuerza y apoyo que se encuentra en los grupos de runners o cómo enfrentarse a la famosa «soledad del corredor de fondo», son algunos de los temas tratados, con consejos prácticos, basados en carreras reales. Correr maratones es ya para el autor una forma de vida que le ha enseñado bastantes cosas, muchas de ellas aplicables más allá del deporte, como la habilidad en la planificación de objetivos, la perseverancia, la capacidad de superar obstáculos, la fortaleza o la agilidad en modificar los planes ante un imprevisto. Así pues, aquí encontrarás técnicas, pero sobre todo el relato de la práctica real, expresada en la crónica de cada uno de los 25 maratones realizados, desde los míticos de Nueva York, Berlín o los de otras capitales, hasta el espectacular recorrido del Stelvio, en una suma de textos didácticos y divertidos, que nos transmiten toda la pasión por la más importante de las carreras.

Correr maratones Algonquin Books

The timeless and practical advice in *The Magic of Thinking Big* clearly demonstrates how you can: Sell more Manage better Lead fearlessly Earn more Enjoy a happier, more fulfilling life With applicable and easy-to-implement insights, you'll discover: Why believing you can succeed is essential How to quit making excuses The means to overcoming fear and finding confidence How to develop and use creative thinking and dreaming Why

making (and getting) the most of your attitudes is critical How to think right towards others The best ways to make "action" a habit How to find victory in defeat Goals for growth, and How to think like a leader "Believe Big," says Schwartz. "The size of your success is determined by the size of your belief. Think little goals and expect little achievements. Think big goals and win big success. Remember this, too! Big ideas and big plans are often easier -- certainly no more difficult - than small ideas and small plans."

*Corre, corazón* Penguin UK

Three works deal with a concentration camp survivor, a hostage holder in Palestine, and a recovering accident victim.

Eva Luna A&C Black

Si te gustan los romances turbulentos, cargados de erotismo y personajes fuertes, esta es tu novela. Malena es una chica tímida, insegura y sin suerte en el amor. Estudia Letras en la universidad con la esperanza de cambiar el rumbo de su vida. En una de sus materias tiene un profesor que ocupa toda su atención: autor best seller, runner y muy, muy encantador. Sin darse cuenta ambos se verán envueltos en un romance fogoso y obsesivo que esconde demasiados secretos.

*The Magic of Thinking Big* Knopf Books for Young Readers

18 capítulos. 18 maratones. Y los 18 meses que transcurren desde febrero de 2020 con la suspensión del medio maratón de París por la pandemia hasta septiembre de 2021, cuando el autor vuelve al asfalto para disputar el maratón de Madrid. Entre medias, durante mucho más tiempo del que creíamos, nuestras vidas quedaron suspendidas, y actividades como una carrera popular pasaron a un decimoquinto o vigésimo octavo plano. Este no es un libro solo sobre maratones, ni mucho menos una guía que te ayudará a preparar una carrera tan dura. Es un libro sobre viajes, música, libros, reflexiones del corredor... y sobre la forma de vivir y disfrutar el deporte. Roma y la majestuosidad, Nueva York y el poder del dinero, Copenhague y las maratonianas, Madrid y el Rock and Roll, San Petersburgo y los errores, la voz interior en Australia o el avance inexorable de la edad. Si de algo puede servir este libro es para encontrar razones para seguir corriendo, para disfrutar cada minuto de la carrera o del

entrenamiento, para fijarte en los detalles de cada sitio recorrido o para encontrar motivos para sonreír incluso en esos últimos kilómetros de extenuación. Siempre una sonrisa como mejor compañera de viaje, porque nunca sabemos cuándo será la siguiente carrera, el próximo maratón, y ni sabemos si habrá siguiente porque nuestro cuerpo ha dicho "basta, estoy exhausto, prefiero ver Budapest en un autobús de dos pisos, como todo el mundo". Claro que un maratoniano no es como todo el mundo.

**Running II** Lulu.com

¿Has soñado alguna vez con una transformación radical y con ser feliz? ESTE ES EL LIBRO QUE CAMBIARÁ TU VIDA Y no, no es solo una promesa, es una invitación a embarcarte en una de las aventuras más gratificantes y accesibles: correr. Desde mejorar tu autoestima hasta revitalizar tu salud, hacer running ofrece innumerables beneficios. Si quieres descubrir cómo practicar deporte puede ser el motor para tu transformación y conseguir un mayor bienestar, este libro es para ti. CORRER, O HACER RUNNING, TE TRANSFORMARÁ No necesitarás más para vivir mejor. Correr potenciará tu energía y se volverá esencial en tu día a día. Pero, ¿cómo empezar en el mundo del running? 10 pasos para empezar a correr te guiará en este camino: · Descubrirás los recursos para crear y mantener el hábito de entrenar. · Aprenderás técnicas diversas para empezar a correr. · Conocerás y podrás poner en práctica diversos planes de entrenamiento desde cero, adecuados tanto para principiantes como para corredores experimentados. · Asociarás correr con algo positivo. Además, no solo adquirirás conocimiento técnico, sino que te adentrarás en el viaje personal del autor, donde demuestra cómo el running puede ser un catalizador para el cambio, y puede ofrecer amistad, aventura y la oportunidad de convertirse en una versión más fuerte de uno mismo. Si estás listo para darle un giro a tu vida, para explorar tus límites y descubrir tu mejor versión, no esperes más. Empieza hoy y no mires atrás: encuentra tu ritmo y da paso a tu nueva vida.

*Women Who Run with the Wolves* Pro-Ed

Una nueva y apasionada historia de amor de E L James, autora del fenómeno mundial de ventas, la Trilogía Cincuenta sombras. Londres 2019. Maxim Trevelyan ha tenido siempre una vida fácil.

Con su apostura, sus conexiones aristocráticas y el dinero familiar, nunca ha tenido que trabajar y pocas veces tiene que dormir solo. Pero todo cambia cuando una tragedia golpea la familia y Maxim hereda el título de nobleza, las propiedades y la responsabilidad que eso conlleva. Es un papel para el que no está preparado y que le va a costar enfrentar. Pero su mayor reto consistirá en contener su deseo por una inesperada joven que aparece en su vida, recién llegada a Inglaterra sin más que un pasado lleno de problemas y peligros. Reticente, bella y dotada para la música, se convierte en un atrayente misterio y el deseo de Maxim por ella se transforma en una pasión que jamás había sentido y que no se atreve a nombrar. Pero, ¿quién es Alessia Demachi? ¿Puede Maxim protegerla del mal que la acecha? ¿Y qué hará ella cuando sepa que él también ha estado ocultando sus propios secretos? Desde el corazón de Londres y el agreste paisaje rural de Cornwall, hasta la sombría e imponente belleza de los Balcanes, Mister nos lleva en una montaña rusa de emociones, peligros y deseo que deja al lector sin aliento hasta la última página.

*Percy Jackson and the Olympians, Book One: The Lightning Thief*  
AGUILAR OCIO

Traducere de Cornelia Rădulescu Prin dragoste, o femeie salvează de la moarte un indian otrăvit de veninul unui șarpe. Din această pasiune tămăduitoare se va naște Eva, botezată astfel ca să iubească viața. Orfană de mică, Eva își croiește un drum presărat cu lacrimi, dar și cu miracolele pe care le pot face dragostea și bunătatea. Destinul ei și al tovarășilor ei de călătorie se întretes în tapiseria complicată și multicoloră a istoriei sud-americe, iar vocea Evei Luna deapănă, cu nostalgie și umor, povestea fascinantă a unei femei pe care viața a iubit-o.

**AURA** Simon and Schuster

The revised edition of the bestselling ChiRunning, a groundbreaking program from ultra-marathoner and nationally-known coach Danny Dreyer, that teaches you how to run faster and farther with less effort, and to prevent and heal injuries for runners of any age or fitness level. In ChiRunning, Danny and Katherine Dreyer, well-known walking and running coaches, provide powerful insight that transforms running from a high-injury sport to a body-friendly, injury-free fitness phenomenon. ChiRunning employs the deep power reserves in the core muscles, an approach found in disciplines such as yoga, Pilates,

and T'ai Chi. ChiRunning enables you to develop a personalized exercise program by blending running with the powerful mind-body principles of T'ai Chi: -Get aligned: Develop great posture and reduce your potential for injury while running, and make knee pain and shin splints a thing of the past. -Engage your core: Shift the workload from your leg muscles to your core muscles, for efficiency and speed. -Add relaxation to your running: Learn to focus your mind and relax your body to increase speed and distance. -Make it a Mindful Practice: Maintain high performance and make running a mindful, enjoyable life-long practice. It's easy to learn. Transform your running with the ten-step ChiRunning training program.

**Mister (edición en español) (Mister 1)** A&C Black

En El correr Chi se presenta una nueva técnica de carrera que se basa en disciplinas como el yoga, Pilates y el tai-chi y, con la que se consigue aumentar la velocidad, reducir el esfuerzo y prevenir lesiones. Este libro es una referencia para los corredores de todos los niveles y edades; la edición en inglés es un best seller. El autor explica paso a paso los principios del entrenamiento en forma clara y con abundantes ilustraciones y fotografías que facilitan una rápida asimilación de la información. Danny Dreyer es un experimentado entrenador de corredores y un ultra maratoniano con más de treinta años de experiencia como corredor. Practica tai-chi con el reconocido internacionalmente maestro George Xu Ha publicado numerosos artículos en *Runner's world* y *Running time*.

What I Talk About When I Talk About Running Marcombo

«Crys supo captar mis necesidades de forma inmediata y hubo una conexión increíble entre las dos. En estos años hemos conseguido desarrollar una pasión por el deporte y por un estilo de vida saludable que definitivamente han cambiado mi vida de forma trascendental». Lovely Pepa «Crys en tres palabras: CAMBIÓ MI VIDA. Eso que sucede cuando encuentras una persona que te ayuda a ser mejor en todos los sentidos... Llegó para organizarme, para enseñarme hábitos saludables, para contagiarme su pasión por el deporte y sobre todo por el bienestar en general». Carla Pereyra «Cuando por fin entiendes que entrenar no tiene un fin más allá de conocerte, retarte y superarte, aparece Crys te coge la mano para guiarte sin frustraciones e inseguridades. El deporte no es para la satisfacción de los ojos que te miran por fuera, sino para los de

uno mismo que saben cómo te sientes por dentro». Blanca Suárez Estos son solo algunos de los testimonios sobre CrysDyaz, la entrenadora de las celebrities que te enseña todos los secretos de su método. ¡Actívate y cambiará tu vida! Actívate te enseña a: Conocer quién es CrysDyaz y cómo es su historia, desde deportista hasta empresaria de referencia, mujer de éxito y madre Automotivarte para la actividad física Aprender las técnicas más innovadoras Conocer los alimentos top cuando practicas deporte y sus recetas preferidas Tener un glúteo fuerte Trabajar un core de acero Y los mejores consejos para las diferentes etapas de la vida

**10 pasos para empezar a correr** Delacorte Press

El thriller romance perfecto, lleno de plot twist muy adictivo y en tendencia. El amor también tiene un lado oscuro. Han pasado meses desde el accidente que mató a Hayley, la mejor amiga de Ella, y Ella no puede dejar de culparse. Después de un tiempo, vuelve a retomar sus clases pero todo le recuerda a su mejor amiga, incluido Sawyer, el novio de Hayley. Entre ellos, a través de un grupo de duelo del colegio al que los amigos más cercanos de Hayley están obligados a asistir, empezará a surgir química y se acercarán cada vez más... hasta que Hayley se da cuenta de lo peor: está enamorada del novio de su mejor amiga. Cuando descubre que nada de lo que Hayley le dijo sobre Sawyer era cierto, Ella ya no puede dejar de encontrarle irresistible... y, aunque sabe que está en peligro, su deseo de estar con Sawyer es más fuerte que cualquier duda.

*Teaching Developmentally Disabled Children* Herder Editorial

"Una vez soñó Chuang Tse que era una mariposa que no sabía nada de Chuang Tse. De repente despertó y volvió a ser Chuang Tse. Ahora ya no sabe si Chuang Tse era una mariposa o si la mariposa soñó que era Chuang Tse". Pensamiento taoísta que explica con diáfana ambigüedad lo que es el fútbol muchas veces. "Cuando se escribe sobre fútbol se escribe sobre personas...", según el periodista Enric González. Hemos entrado en el "fútbol propaganda" que define a los futbolistas como "dioses", "extraterrestres", "galácticos", "sobrenaturales", o "personajes de Capilla Sixtina". Puse el acento en las zonas de influencia del fútbol ampliando su visión, el tiempo, el espacio y el engaño manejando la tripa como pelota. Enfoqué la lupa al fútbol de las "tres Ces", a los tres partidos en uno, al fútbol con o sin preliminares y otras utopías sobre la ley de la posesión y los

genes altruistas... Antonio Damasio nos ilustra: " No somos máquinas pensantes que sentimos, somos máquinas sentimentales que pensamos". Por lo que creo en la "Ley de la Atracción" de los futbolistas fuera de serie como Messi, Cristiano, Xavi Hernández, Iniesta... Analizo la teoría del "fútbol pornográfico", sus improvisaciones, sus inspiraciones y la necesidad de reconocimientos... Se deben concretar los "Cánones, tendencias y alternativas" para un fútbol en progreso. Si los equipos de fútbol no se humanizan, el espectáculo deportivo acabará siendo una competición de máquinas programadas sin ideas ni pensamientos. Sin conciencia... " Quod natura non dat, Salmantica non praestat" (Lo que la naturaleza no da, Salamanca no presta). Otra vez España fue campeona del "Europeo 2012", con mi personal homenaje al amigo, al profesional, Vicente del Bosque como máximo representante. Cuando escribo, rejuvenezco. Pero es verdad lo señalado por La Rochefoucauld: "Los viejos empiezan a dar buenos consejos cuando ya no pueden dar malos ejemplos".

*First Position* Disney Electronic Content

**NATIONAL BESTSELLER** • In April 1992 a young man from a well-to-do family hitchhiked to Alaska and walked alone into the wilderness north of Mt. McKinley. Four months later, his decomposed body was found by a moose hunter. This is the unforgettable story of how Christopher Johnson McCandless came to die. "It may be nonfiction, but *Into the Wild* is a mystery of the highest order." —Entertainment Weekly McCandless had given \$25,000 in savings to charity, abandoned his car and most of his possessions, burned all the cash in his wallet, and invented a new life for himself. Not long after, he was dead. *Into the Wild* is the mesmerizing, heartbreaking tale of an enigmatic young man who goes missing in the wild and whose story captured the world's attention. Immediately after graduating from college in 1991, McCandless had roamed through the West and Southwest on a vision quest like those made by his heroes Jack London and John Muir. In the Mojave Desert he abandoned his car, stripped it of its license plates, and burned all of his cash. He would give himself a new name, Alexander Supertramp, and, unencumbered by money and belongings, he would be free to wallow in the raw, unfiltered experiences that nature presented. Craving a blank spot on the map, McCandless simply threw the maps away. Leaving behind his desperate parents and sister, he vanished into the wild. Jon

Krakauer constructs a clarifying prism through which he reassembles the disquieting facts of McCandless's short life. Admitting an interest that borders on obsession, he searches for the clues to the drives and desires that propelled McCandless. When McCandless's innocent mistakes turn out to be irreversible and fatal, he becomes the stuff of tabloid headlines and is dismissed for his naiveté, pretensions, and hubris. He is said to have had a death wish but wanting to die is a very different thing from being compelled to look over the edge. Krakauer brings McCandless's uncompromising pilgrimage out of the shadows, and the peril, adversity, and renunciation sought by this enigmatic young man are illuminated with a rare understanding—and not an ounce of sentimentality. *Into the Wild* is a tour de force. The power and luminosity of Jon Krakauer's storytelling blaze through every page.

[The Book Thief](#) University of Chicago Press

Anastasia Mikhelson is the rising star of the New York City Ballet. She's sacrificed creature comforts, a social life, as well as her own physical well-being for perfection in dance. Even her reputation as The Ice Queen doesn't faze her. Though Ana's at the peak of her career, competition from a new and noteworthy dancer puts all she's worked for in jeopardy. While Natalie Frederico has shown herself to be a prodigy when it comes to ballet, she much prefers modern dance and living on her own terms. Life is too short for anything else. However, when the opportunity to dance with the New York City Ballet is thrust upon her, it's not like she could say no. Dealing with the company's uptight lead is another story, however. When the two are forced to work side-by-side, sparks begin to fly onstage and off.

**Volver al asfalto** Arcopress

Alma Obregón nos narra en ¡A correr! una historia de crecimiento personal gracias al running. No trata de una moda deportiva pasajera sino de una forma de vida y de cómo el esfuerzo y la superación te ayudan a alcanzar tus metas. Alma Obregón relata de una manera muy cercana y amena cómo empezó a correr, cuáles fueron los motivos para que germinase en ella la pasión que ahora siente por este deporte y cómo gracias a él ha conseguido superar varios momentos difíciles de su vida. La autora hila un magnífico e íntimo relato en el que recapitula sus experiencias personales en el mundo del running para transmitir un mensaje: si quieres, puedes. Comenzar por una carrera

popular asequible, seguir con una media maratón y finalmente entrenarse para maratones y ultramaratones es una tarea difícil pero alcanzable si te mentalizas para llegar a esa meta. Alma comparte en estas páginas su experiencia personal para que tú lo logres. La autora, con la colaboración de un gran experto en running, Agustín Rubio, de Madrid Running Company, entrelaza el relato de sus vivencias con consejos prácticos sobre la mejor indumentaria para comenzar a correr, cómo elegir las zapatillas, ejercicios para ir superando la propia marca y otras recomendaciones útiles para no lesionarse. Además, al hilo de la narración, la autora comparte las mejores dietas y recetas para runners: energéticas, bajas en calorías, sanas y tremendamente apetitosas. Descubre la experiencia runner de Alma en: <http://blogs.runners.es/elblogdealma/>

**Ética del deporte** Penguin

Researcher and thought leader Dr. Brené Brown offers a powerful new vision in *Daring Greatly* that encourages us to embrace vulnerability and imperfection, to live wholeheartedly and courageously. 'It is not the critic who counts; not the man who points out how the strong man stumbles, or where the doer of deeds could have done them better. The credit belongs to the man who is actually in the arena, whose face is marred by dust and sweat and blood; who strives valiantly; . . . who at best knows in the end the triumph of high achievement, and who at worst, if he fails, at least fails while daring greatly' -Theodore Roosevelt Every time we are introduced to someone new, try to be creative, or start a difficult conversation, we take a risk. We feel uncertain and exposed. We feel vulnerable. Most of us try to fight those feelings - we strive to appear perfect. Challenging everything we think we know about vulnerability, Dr. Brené Brown dispels the widely accepted myth that it's a weakness. She argues that vulnerability is in fact a strength, and when we shut ourselves off from revealing our true selves we grow distanced from the things that bring purpose and meaning to our lives. *Daring Greatly* is the culmination of 12 years of groundbreaking social research, across the home, relationships, work, and parenting. It is an invitation to be courageous; to show up and let ourselves be seen, even when there are no guarantees. This is vulnerability. This is daring greatly. 'Brilliantly insightful. I can't stop thinking about this book' -Gretchen Rubin Brené Brown, Ph.D., LMSW is a #1 New York Times bestselling author and a research professor at the

University of Houston Graduate College of Social Work. Her groundbreaking work was featured on Oprah Winfrey's Super Soul Sunday, NPR, and CNN. Her TED talk is one of the most watched TED talks of all time. Brené is also the author of *The Gifts of Imperfection* and *I Thought It Was Just Me (but it isn't)*.

#### **Little Women** Mascarón de proa

An inspirational memoir by Scott Jurek, one of the finest ultrarunners in the world.

#### [Around the World in 80 Days](#) ALFAGUARA IJC

El deporte es uno de los signos de nuestro tiempo, pero cabe reconsiderar cómo incide en nuestras vidas y someterlo a una reflexión crítica para extraer conclusiones éticas. El universo deportivo es multiforme, ambivalente y presenta abundantes claroscuros. Demasiado a menudo es una forma de canalizar patologías, disfunciones y contravalores de nuestras sociedades posmodernas. Examinar sus miserias nos permitirá apreciar la

brecha entre lo que es y lo que debería ser; y analizarlo desde la perspectiva moral nos permitirá identificar tanto sus problemas como sus potencialidades humanas. Bien orientada, la praxis deportiva atesora un gran potencial formativo y axiológico. El auténtico homo sportivus encarna importantes valores morales. Gracias a ellos nos enriqueceremos como personas y avanzaremos en nuestro camino vital. En suma, se trata de explorar la dimensión moral del deporte y vindicar su grandeza humanista.

#### *Correr para adelgazar* La Esfera de los Libros

The #1 New York Times Bestseller | Now a series on Disney+ 12-year-old Percy Jackson discovers he is the son of Poseidon in the opener to the hilarious, fast-paced adventure fantasy series for young readers ages 10 and up The eBook edition of the first book in Rick Riordan's thrilling series, filled with magic, mythology, and plenty of monsters Percy Jackson is about to be kicked out of boarding school again—he can't seem to stay out of trouble. Is he

supposed to stand by while a bully picks on his scrawny best friend? Or not defend himself when his teacher turns into a monster and tries to kill him? Mythical creatures seem to be walking straight out of the pages of Percy's Greek mythology textbook and into his life. What's worse, he's angered a few of them: Zeus's master lightning bolt has been stolen, and Percy is the prime suspect. Percy and his friends Grover the satyr, and Annabeth, the demigod daughter of Athena, must find and return Zeus's stolen property and bring peace to a warring Mount Olympus. They travel cross country to the gates of the Underworld in Los Angeles, facing a host of enemies determined to stop them. With millions of copies and over 10 years spent on the New York Times bestseller list, Percy has also become a movie, a Broadway musical, and now a Disney+ series. He continues to find fans in classrooms and libraries across the world.

#### Best Sellers - Books :

- [Why A Daughter Needs A Dad: Celebrate Your Father Daughter Bond This Father's Day With This Special Picture Book! \(always In My Heart\) By Gregory E. Lang](#)
- [A Soul Of Ash And Blood: A Blood And Ash Novel \(blood And Ash Series\)](#)
- [Lord Of The Flies](#)
- [November 9: A Novel](#)
- [Our Class Is A Family \(our Class Is A Family & Our School Is A Family\) By Shannon Olsen](#)
- [Blowback: A Warning To Save Democracy From The Next Trump](#)
- [The Ballad Of Songbirds And Snakes \(a Hunger Games Novel\) \(the Hunger Games\) By Suzanne Collins](#)
- [Lessons In Chemistry: A Novel By Bonnie Garmus](#)
- [Love You Forever By Robert Munsch](#)
- [The Light We Carry: Overcoming In Uncertain Times By Michelle Obama](#)