

Sommario

Ringraziamenti	IX
Prefazione	XI
Capitolo 1 - Perché correre	1
Cosa dicono le donne della corsa.....	2
L'Indaffarata	2
La Rinunciataria	4
L'Insofferente.....	6
L'Annoziata	8
La Paurosa	9
L'Iper-femminile	10
La Palestrata	11
La Femminista	14
La Trasgressiva	15
L'Esteta	17
L'Innamorata	19
L'Iper-competitiva.....	20
L'Eterna Giovane.....	22
Vantaggi pratici della corsa rispetto alla palestra o altri sport.....	24
Per iniziare (e continuare) a correre	26
L'Equilibrata.....	27
Perché la corsa fa bene alle donne?	28
Capitolo 2 - Per capire meglio: il fisico femminile e la corsa	37
Corpo maschile e femminile	39
Grasso e muscoli.....	39
Il metabolismo basale	41
Differenze antropometriche	42
Gli ormoni	42

La corsa in condizioni femminili specifiche: il ciclo	45
Per capirlo in dettaglio: ormoni, fasi e tempi.....	46
Le principali alterazioni del ciclo e l'attività fisica.....	49
Problemi e soluzioni nello sport e nella vita di tutti i giorni.....	50
Contraccezione ormonale e corsa	54
La gravidanza	57
Qual è l'aumento di peso ottimale?	60
Come cambia l'alimentazione?	61
Dopo quanto tempo si può riprendere a correre?	62
Allattamento al seno e corsa	63
Conciliare la cura del neonato con la corsa	64
La menopausa	66
La definizione di menopausa	68
I problemi in menopausa.....	69
La terapia ormonale sostitutiva e altri rimedi ai problemi della menopausa.....	76
Capitolo 3 - La corsa, appuntamento quotidiano	83
Tempus fugit: i trucchi per risparmiare tempo.....	85
Risparmiare tempo nei lavori domestici.....	87
Elettrodomestici moderni ma poco utilizzati	95
La spesa.....	98
Un esempio di ottimizzazione: il giardinaggio.....	101
Irrigazione e manutenzione	104
Trucchi salvatempo in ufficio.....	106
Come conciliare corsa e partner.....	107
La corsa per bambini e bambine.....	109
Capitolo 4 - La corsa al femminile: dalle idee alla pratica	113
I preliminari: il peso e il controllo medico.....	113
L'età	118
La scelta delle scarpe e dell'abbigliamento al femminile.....	120
Le scarpe	120
Il resto dell'abbigliamento	123
Strumenti tecnologici per la corsa.....	125
"Social media" e socializzazione	129
Estetica femminile.....	131
La sicurezza: uomini e... cani.....	133
Capitolo 5 - Facciamo sul serio: pronte? Via!	139
La pianificazione dell'allenamento	140
Che tipo di donna sei?.....	142
Le corse organizzate	145

Corse su strada non competitive.....	145
Corse competitive.....	146
Le campestri e le gare su pista	147
Il trial e le eco-corse	150
Qualche idea per iniziare	152
La Avon Running	153
La Pink Run.....	155
La Race for the Cure	155
Altre iniziative	156
Il gruppo ideale di corsa e gli allenamenti “misti”	157
Correre con gli uomini.....	158
Il Maschilista.....	159
Il Cavaliere.....	160
Il Rambo.....	160
Il Nostalgico	161
L’Equilibrato	162
Capitolo 6 - Ulteriori fonti d’informazione	163
Le fonti su Internet	163
I libri.....	164
Riviste specializzate.....	166
Appendice A - Un programma di allenamento per iniziare a correre.....	167
Rinasci con la corsa (<i>di Roberto Albanesi</i>)	167
Dimagrimento.....	168
Ansia e depressione	168
Invecchiamento.....	169
Il programma di allenamento	170
I dieci consigli pratici	171
Appendice B - La donna e la corsa: vademecum in 30 punti.....	173
Perché trovare tempo ed energie per la corsa	173
Aspetti psicologici.....	174
Corsa e peso corporeo.....	174
Corsa, vita e salute.....	174
Donna e corsa	174
Organizzazione della giornata e faccende domestiche	175
Corsa, partner e figli	175
Per iniziare a correre e... continuare	176
Un invito conclusivo.....	177