

INDICE

RINGRAZIAMENTI	9
-----------------------	----------

PREFAZIONE	11
-------------------	-----------

CAPITOLO 1

PERCHÉ CORRERE	13
-----------------------	-----------

COSA DICONO LE DONNE DELLA CORSA	15
---	-----------

L'Indaffarata	15
La Rinunciataria	16
L'Insofferente	19
La Paurosa	20
L'Iper-femminile	22
La Palestrata	23
La Femminista	26
La Trasgressiva	27
L'Esteta	29
L'Innamorata	31
Vantaggi pratici della corsa rispetto alla palestra o altri sport	32
Per iniziare (e continuare) a correre	34
L'Equilibrata	35
Perché la corsa fa bene alle donne?	35

CAPITOLO 2

PER CAPIRE MEGLIO: IL FISICO FEMMINILE E LA CORSA	45
--	-----------

Corpo maschile e femminile	47
Differenza n. 1: il grasso e i muscoli	47
Differenza n. 2: il metabolismo basale	49
Differenza n. 3: gli ormoni	50
La corsa in condizioni femminili specifiche: il ciclo	51
Per capirlo in dettaglio: ormoni, fasi e tempi	52
Le principali alterazioni del ciclo e l'attività fisica	54

Problemi e soluzioni nello sport e nella vita di tutti i giorni	56
Il periodo fertile: l'uso della pillola contraccettiva	59
La gravidanza	62
Qual è l'aumento di peso ottimale?	64
Come cambia l'alimentazione?	66
Dopo quanto tempo si può riprendere a correre?	67
Allattamento al seno e corsa	68
Conciliare la cura del neonato con la corsa.	69
La menopausa	71
I problemi in menopausa	72
La terapia ormonale sostitutiva e altri rimedi ai problemi della menopausa	78

CAPITOLO 3

LA CORSA, APPUNTAMENTO QUOTIDIANO 85

Tempus fugit: I trucchi "salvatempo"	86
Risparmiare tempo nei lavori domestici	88
Elettrodomestici moderni ma poco utilizzati	97
La spesa	98
Come ottimizzare un hobby comune: il giardinaggio	100
L'impianto di irrigazione	102
Trucchi salvatempo in ufficio	103
Come conciliare corsa e partner	105
Come conciliare corsa e figli	106

CAPITOLO 4

LA CORSA AL FEMMINILE: DALLE IDEE ALLA PRATICA 111

I preliminari: il peso e il controllo medico	112
La scelta delle scarpe e dell'abbigliamento al femminile	116
Le scarpe	116
Il resto dell'abbigliamento	119
Estetica femminile	121
Considerazioni sulla sicurezza	123
L'allenamento: pronte? Via!	125
Le gare	128
Corse su strada non competitive	128
Corse competitive	129
Le campestri e le gare su pista	130

Il gruppo ideale di corsa e gli allenamenti “misti”	134
Correre con gli uomini	136
Il Maschilista	136
Il Cavaliere	138
Il Rambo	138
L’Equilibrato	140
 CAPITOLO 5	
ULTERIORI FONTI D’INFORMAZIONE	143
Le fonti su Internet	143
I libri	144
Le riviste specializzate	145
 APPENDICE A	
UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER INIZIARE A CORRERE	147
 APPENDICE B	
LA DONNA E LA CORSA: VADEMECUM IN 30 PUNTI	153
 UN INVITO CONCLUSIVO	157