

TU CARRERA EMPIEZA HOY
LA GUÍA DEL RUNNERSTAR
CORREMITIERRA



1 CUIDA TU ENERGÍA

Correr bien empieza con sentirte bien.

• **Duerme bien.** Intenta descansar 7–8 horas por noche. El cuerpo se fortalece cuando descansa.

• **Hidrátate cada día.** No esperes al último momento: el agua es tu aliada silenciosa.

• **Aliméntate simple y real.** Come lo que sabes que te cae bien y evita comidas nuevas justo antes de correr.

TIP

“Llegar bien no es cuestión de suerte, sino de cuidado diario.”



2 ESCUCHA TU CUERPO

• **Haz pausas activas.** Si trabajas sentado/a, levántate y muévete cada hora.

• **Estira suave.** Dedicar 5 minutos al día a tus piernas, espalda y cuello.

• **Atiende las molestias.** Si algo duele más de lo normal, descansa. No corras con dolor.

• **Cuida tus pies.** Revísalos, corta tus uñas con tiempo y usa calcetines cómodos.

TIP

Lo que no cuidas hoy, mañana te lo recuerda el cuerpo.

3 PREPARA TU MENTE

• **Respira con intención.** Un minuto de respiración profunda puede cambiar tu día.

• **Acepta los nervios.** Son parte del proceso, no una señal de debilidad.

• **Visualízate en la meta.** Cierra los ojos y siéntete allí: respirando, sonriendo, cruzando.

• **Rodéate de buena energía.** Busca a quien te inspire, no a quien te compare.

TIP

Cada pensamiento que eliges, también entrena tu carrera.

4 SIMPLIFICA Y ORGANIZA

Ten tu kit listo con anticipación: zapatillas, ropa cómoda, dorsal, agua, bloqueador y gorra.

Revisa el clima y la ruta. Saber qué esperar reduce el estrés.

Planifica tu llegada. Llega con tiempo, sin correr antes de correr.

Desconecta la noche anterior. Estira, respira y agradece el camino que ya recorriste.

TIP

La calma es el mejor calentamiento

5 TU ÚLTIMA SEMANA

- **Duerme bien,** come liviano y mantente hidratado.
- **Evita excesos:** ni comida, ni preocupaciones.
- Dedicar unos minutos a **estirarte o meditar.**
- **Confía:** ya hiciste lo necesario. Solo queda disfrutar.
- El día de la carrera no se trata de rendir, **se trata de vivir.**

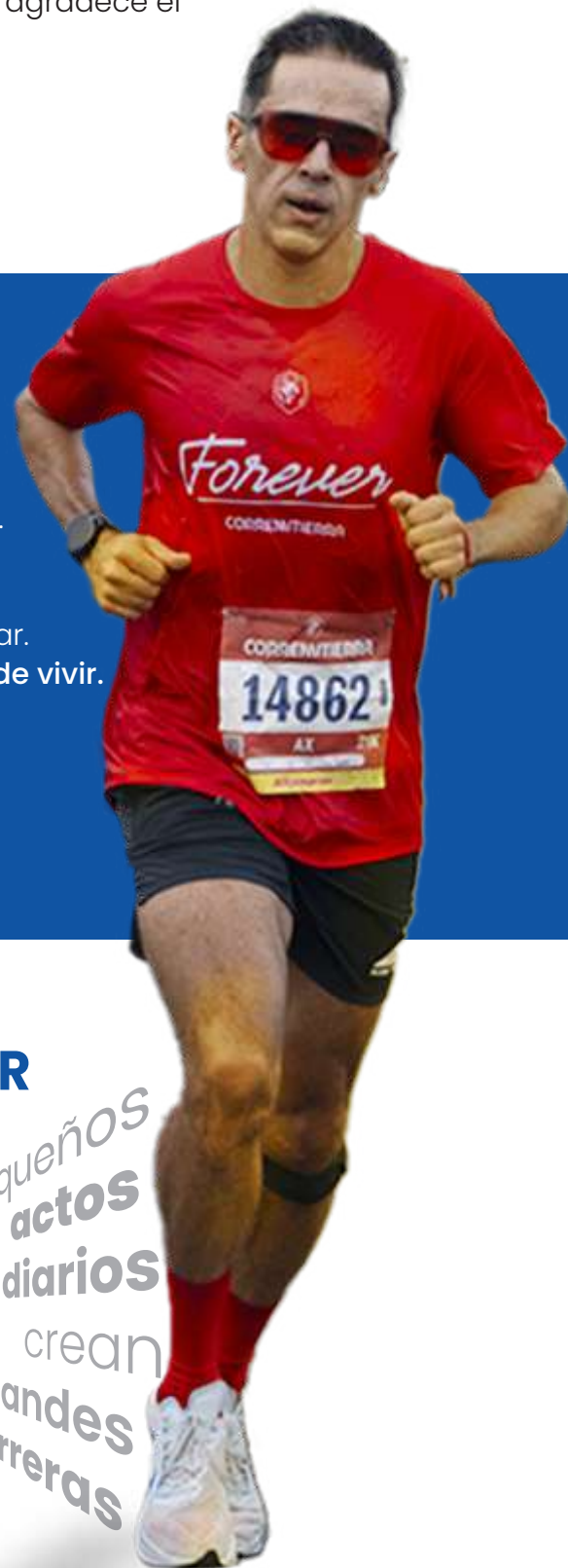
TIP

El día de la carrera no se trata de rendir, se trata de vivir.

6 MICROHÁBITOS DE BIENESTAR

- Hoy respiré con calma.
- Hoy tomé agua suficiente.
- Hoy me moví al menos 10 minutos.
- Hoy escuché mi cuerpo sin exigirme.
- Hoy estiré un poco.
- Hoy organicé algo para la carrera.
- Hoy agradecí mi progreso.
- Hoy compartí buena energía.
- Hoy recordé por qué corro.
- Hoy elegí cuidarme.

pequeños
actos
diarios
crean
grandes
carreras



7 MI PORQUÉ

Tu carrera empieza mucho antes del disparo de salida.

Corro porque... _____

Quiero sentir... _____

Quiero dejar atrás... _____

No hay respuestas correctas,
solo razones que te mueven.

8 TU META YA TE ESPERA

Imagina la línea de llegada. Respira profundo. Sonríe. Este momento ya es tuyo... solo falta que estés allí.

Comparte tu propósito con los hashtags:

#MiCarreraEmpiezaHoy

#CorreMiTierra2025

@Corremitierra

Tu historia puede ser la chispa
que motive a alguien más.

Corremitierra no es solo una
carrera. Es una comunidad que
te acompaña, paso a paso.

Únete al reto y vive la experiencia con propósito
www.corremitierra.com