

**Tu preparación
empieza
mucho antes
de la meta**

La
Senda
de la
Salud
HM hm hospitales

19 | septiembre
2026


Ribera Run
experience


hm hospitales



Tu preparación empieza mucho antes de la meta

Este año, desde **HM Hospitales**, queremos acompañarte en cada kilómetro antes de la prueba.

Durante los próximos 6 meses, te ayudamos a entrenar no solo para correr... sino para **correr con salud**.



No es solo una **carrera**

Es tu cuerpo
Es tu mente
Es tu salud

Por eso nace

#LaSendaDeLaSalud

**Un plan de
acompañamiento**
exclusivo para corredores
inscritos.

4 etapas 1 objetivo

*Tu mejor
versión*

1_Nutrición

Alimenta tu rendimiento

Cómo optimizar tu alimentación

Hidratación inteligente

Energía para entrenar con eficiencia

Claves nutricionales para runners

**Porque lo
que comes,
corre contigo.**

2_Mentalidad

Entrena también tu cabeza

Motivación sostenida

Gestión del estrés precarrera

Técnicas de concentración

Cómo afrontar el día de la prueba

**La fuerza
mental
también
se entrena.**

4 etapas 1 objetivo

*Tu mejor
versión*

3_ Recuperación

Descansar también es parte del entrenamiento

Sueño y rendimiento

Rutinas postentreno

Estiramientos y descarga

Prevención de sobrecargas

**Recuperar
bien para
entrenar
mejor**

4_ Prevención

Corre hoy, corre mañana, corre siempre

Chequeos médicos preventivos

Control cardiovascular

Señales de alerta durante el ejercicio

Cómo evitar lesiones

**La mejor
marca es
una vida
saludable**

**En la Ribera Run Experience
y HM Hospitales
creemos en el deporte
como forma de
vida saludable**

Empieza hoy **tu camino** . Empieza hoy **tu camino** . Empieza hoy **tu camino**

Sigue la conversación
en redes con

#LaSendaDeLaSalud



**Queremos
que nos veas
como lo que
somos,
tu aliado en
Salud**

Porque la meta no es solo cruzar
una línea.

Es llegar en las mejores condiciones.