



**Deporte del mes**  
Surf: ¡Doma las olas!

**Escapada**  
▶ Pirineo francés

**Nutrición**  
▶ Alimentación para triatletas

¡BUSCA TUS RESULTADOS EN  
LINEA DE META

**Correr**

▶ **Secretos para mejorar tu entrenamiento**

▶ Las virtudes de los kenianos. ¡Ímitalos!

▶ Psicología de los corredores

**Salud**

▶ La hidratación ideal

Regalamos este reloj



**Luce  
músculos  
perfectos**

▶▶ Los mejores y peores ejercicios



# TU MEJOR CARA

El deporte es salud y una persona que lo practica constantemente se distingue de las demás, pues proyectará una mejor imagen corporal, una actitud más positiva y una seguridad en todas las actividades que realice. Sin embargo, hay que tener mucho cuidado con el escabroso tema de las lesiones deportivas, es importante saber identificarlas y tratarlas adecuadamente para continuar practicándolo sin ningún problema. En este sentido, el reloj es un artículo indispensable para los deportistas, pues proyecta tu personalidad y carácter. Para que seas un atleta diferente y conserves tu outfit moderno y deportivo, te regalaremos este novedoso reloj modelo Expedition Trail Series Chrono Alarm de la marca Timex. Para ganártelo sólo tienes que ingresar a nuestra página de Internet ([www.sportlife.com.mx](http://www.sportlife.com.mx)), buscar la nota "Tipo de lesiones" y mencionarnos a qué se refiere la recomendación número 3 que te ayudará a evitar que te lesiones nuevamente. El primer e-mail en llegar a nuestro correo electrónico: [sportlife@editorial.televisa.com.mx](mailto:sportlife@editorial.televisa.com.mx) con la respuesta correcta y con los datos completos (nombre, dirección y teléfono) será el único ganador. Los correos que no cumplan con estos requisitos no serán



tomados en cuenta. La promoción estará vigente del 26 de agosto de 2009 al 15 de septiembre de 2009. Al ganador se le notificará telefónicamente el 17 de septiembre de 2009 y podrá recoger su premio a partir del 18 de septiembre de 2009 previa cita en la redacción de Sport Life, ubicada en Av. Vasco de Quiroga 2000 Col. Santa Fe, México, D.F. C.P. 01210 Edificio E, 4 piso en un horario de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 horas. Los gastos de transportación para recoger el premio correrán por cuenta del ganador. Promoción válida en la República Mexicana. Promoción notificada ante la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO) mediante escrito con fecha del 28 de enero de 2009. Para mayor información comuníquense al teléfono 5261-1379 y 5261-1756. Cualquier incumplimiento repórtelo a la PROFECO.

