

image not found or type unknown



No hagas dieta nunca más

Fit Happy Sisters, Fit Happy Sisters

Fecha de publicación:

20/10/2015

La dieta Fitness que triunfa en Instagram

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

La dieta Fitness que triunfa en Instagram

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email: emartines@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email: pjimenezl@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

¿Quién no ha hecho régimen alguna vez?

Para que lleves una vida saludable no es necesario pasar hambre. Ahora ya puedes perder kilos sin hacer DIETA NUNCA MÁS.

Ani y Sara (Fit Happy Sisters) te enseñan a vivir de forma sana para estar a gusto con tu cuerpo sin dejar de disfrutar del placer de la comida.

En este libro encontrarás las claves para alimentarte bien. Recetas deliciosas, nutritivas y fáciles de preparar para que no tengas que renunciar a los bizcochos, tartas, pizzas, crêpes o salsas.

Porque comer sano no tiene por qué ser aburrido

Fit Happy Sisters

Fit Happy Sisters

Ani es licenciada en Derecho, esposa de un entrenador de fútbol y madre de dos niños. Con siete años le pusieron a régimen por primera vez, y durante mucho tiempo ha estado haciendo dieta tras dieta, en una continua lucha con la báscula. Después de su segundo hijo decidió probar algo nuevo: comer de forma saludable. Algo que parece tan sencillo y que a la vez cuesta tanto. Su sorpresa llegó cuando al poco tiempo vio que esta nueva manera de comer funcionaba y que estaba mejor que nunca.

Sara es graduada en Turismo. Le apasiona viajar, el deporte y la comida. Es muy familiar y muy amiga de sus amigos. Descubrió este estilo de vida gracias a su hermana, y decidió crear Fit Happy Sisters. Ani y Sara comparten sus recetas y estilo de vida con cientos de miles de seguidores en las redes sociales.