



No hagas dieta nunca más

Fit Happy Sisters, Fit Happy Sisters

La dieta Fitness que triunfa en Instagram

La dieta Fitness que triunfa en Instagram

¿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

Fecha de publicación:

20/10/2015

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

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.