



Tu plan EnForma

Amaya Fitness

Cómo tener salud de hierro y un cuerpo 10. Recetas y entrenamientos para una vida saludable.

Cómo tener salud de hierro y un cuerpo 10. Recetas y entrenamientos para una vida saludable.

Unos quieren perder peso, otros sueñan con quitarse el flotador y marcar sus abdominales, a otros en cambio, les preocupa eliminar la celulitis y tonificar sus piernas... Somos diferentes con objetivos distintos.

¿Tienes un objetivo?

Aquí tienes **TU PLAN ENFORMA**

Muchos son los conceptos sobre alimentación y entrenamiento que rondan en tu cabeza, sin embargo se hace difícil aterrizar todas esas ideas en un **plan personalizado orientado a tu objetivo**. Con este libro **Amaya Fitness** pone en tus manos todo lo que necesitas para diseñar tu plan.

Además incluye fáciles, sabrosas y nutritivas **recetas** que te harán perder el miedo a la cocina. Las mejores **rutinas y ejercicios** con los que lograrás dar forma a tu silueta y tener el cuerpo que siempre has deseado.

Fecha de publicación:
24/05/2016

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



Amaya Fitness

Amaya Méndez, entrenadora personal, *coaching* nutricional y apasionada de la vida, se define como «pulidora de diamantes». Las transformaciones de sus clientes son reflejo de la efectividad de su método. Miguel Abellán, Rosa López, Óscar Reyes, Tamara Gorro o Ezequiel Garay entre otros, ya han apoyado su Movimiento EnForma. Reconocida *blogger*, se cuentan por cientos de miles los seguidores de su filosofía basada en hábitos de vida saludables.

Únete a su movimiento **EnForma**:

www.enforma.es

Instagram: [Amaya_fitness](#)

Twitter: [@Amaya_fitness](#)