

image not found or type unknown



La vida sin dietas

Fit Happy Sisters, Fit Happy Sisters

Fecha de publicación:

27/04/2017

Consejos para que tu alimentación sea más saludable.

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Consejos para que tu alimentación sea más saludable.

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Ani y Sara, más conocidas en el mundo 2.0 como Fit Happy Sisters, vuelven con *La vida sin dietas*, donde encontrarás recetas fáciles y ligeras pero llenas de sabor, con las que disfrutar sin subir de peso. Las famosas *instagramers*, con más de 340 000 seguidores, comparten en este nuevo libro consejos para que tu alimentación sea más saludable: cómo hacer la compra e interpretar las etiquetas de los alimentos o qué comer antes y después de hacer ejercicio. Más de 80 recetas sanas para preparar tus menús y que cada día comer sea un placer.

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

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.