

La vida sin dietas

Fit Happy Sisters, Fit Happy Sisters

Consejos para que tu alimentación sea más saludable.

Consejos para que tu alimentación sea más saludable.

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.

Fecha de publicación:
27/04/2017

Sello Editorial:
Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Telefóno: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Telefóno: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Telefóno: 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.