

image not found or type unknown



#Quiérete

Verónica Costa

Fecha de publicación:

21/11/2017

La filosofía de vida de una de las gurús de las redes sociales en materia de fitness y lifestyle.

Sello Editorial:

Libros Cúpula

En este libro, el más personal de Vikika, la autora contesta a muchas de las preguntas que recibe en sus redes sociales: cómo se cuida, de dónde saca la motivación para entrenarse y mantener una dieta saludable, cómo se marca sus metas y objetivos, lo imprescindible que es estar bien con uno mismo para poder conseguir todo lo que te propongas, el esfuerzo, el inconformismo, la importancia del amor y la amistad... También nos explicará paso a paso las recetas que le ayudan a mantener unos abdominales perfectos.

Contacto de prensa

Nombre: Lola

Escudero

#Quiérete es un grito de guerra, un tatuaje vital, un acto para hacer de la felicidad, la alegría y, sobre todo, de quererte tu prioridad.

Teléfono: 91 423 37 11

Email:

lescudero@planeta.es

«Con este libro quiero hacer lo mismo que con mi vida: escribir algo que merezca la pena leer. O hacer algo que merezca la pena escribir.»

Vikika

Verónica Costa

Veronica Costa, mas conocida en las redes sociales y en el mundo del *fitness* como Vikika, una joven emprendedora, que con tan solo 28 años, es fundadora de algunas de las marcas más importantes de España en el sector de la nutrición y la "fitlife". Verónica ha llevado su pasión por la vida sana y la cocina equilibrada hacia lo profesional. Comenzó desde cero creando su propio blog personal, que a los pocos meses se convirtió en un referente en España. Hoy en día es, sin duda, la gurú de la filosofía *fitness* en la red.