

image not found or type unknown



Guía de alimentación y estilo de vida saludable en 28 días

Fecha de publicación:

30/01/2018

Kayla Itsines

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Un programa de 4 semanas para mujeres que quieran mejorar su confianza, fortaleza y optimismo, para lograr un cambio físico a través de un estilo de vida saludable.

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Es importante resaltar que el *bikini body* va mucho más allá del peso, del aspecto físico y de la percepción que los demás tienen. Es un estado mental, una cuestión de actitud y de confianza. Para ello la alimentación sana y equilibrada es una de las claves, y Kayla nos ofrece un plan de menús perfectamente organizado, con tablas de nutrientes y exquisitas y saludables recetas con explicaciones paso a paso.

Teléfono: 91 423 37 11

Email:

lescudero@planeta.es

Kayla Itsines

Kayla Itsines, australiana de 26 años, es entrenadora personal con una experiencia en el sector de más de 10 años. Su pasión es ayudar a las mujeres a sentirse mejor con su propio cuerpo, aumentar su autoestima y ser más felices, más allá del aspecto físico y los estereotipos y las modas. Por ello, se ha consolidado como la nueva gurú de la vida sana.