



#Quiérete

Verónica Costa

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

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.

#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.

«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

Fecha de publicación:

21/11/2017

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es

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.