



# Entrénate con Noe Todea

## Noemí Todea

Las claves para cuidarse en cualquier etapa de la vida.

Ponerse *fit* no es simplemente una moda, es un estilo de vida, y para ello es necesario cuidar todos los detalles. Aquí encontrarás tres programas de entrenamiento para conseguir una buena condición física sin salir de casa, con más de 100 ejercicios, recetas y respuestas a muchas dudas que hoy en día seguimos teniendo.

### Fecha de publicación:

10/05/2018

### Sello Editorial:

Libros Cúpula

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

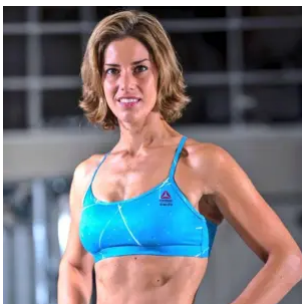
**Teléfono:** 934928633

**Email:** pcordova@planeta.es

**Nombre:** Ester Torras

**Teléfono:** 934928895

**Email:** etorras@planeta.es



## Noemí Todea

**Noe Todea** es una experimentada entrenadora amante del movimiento y del entrenamiento funcional. Certificada por la Federación Española de Pilates y con distintos títulos sobre métodos como Core Training, HIIT, AEMS electroestimulación y entrenamiento post parto. Colaboradora en prensa, radio y televisión, ha participado en programas como El Hormiguero o Fit Life, junto a Pilar Rubio. En la actualidad crea contenidos para S Moda, el suplemento de el periódico *El País*.