



Fecha de publicación:
10/05/2018

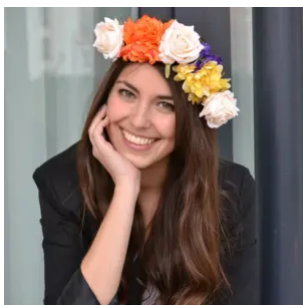
Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



En forma para chicas con prisas

Georgina Gerónimo, Mara Mariño

Un libro repleto de consejos prácticos, rápidos y eficaces para chicas que no tienen tiempo que perder.

No te vamos a engañar, para estar en forma hay que currárselo, aunque luego las recompensas serán enormes: mantendrás la compostura en esa carrera benéfica a la que te apuntaste con tus amigas, las endorfinas harán que te sientas fenomenal y además los vaqueros te quedarán de cine.

Pero lo de hacer deporte no te lo decimos por tus vaqueros, sino por tu corazón. Porque estar en forma es más que perder unos kilos, es otra forma de quererte.

¿Qué encontrarás en este libro?

- Un test para elegir el deporte que va contigo.
- Tablas de entrenamiento para tonificar tu cuerpo en menos de media hora.
- Recomendaciones de qué comer antes y después del *workout*.
- Trucos para mantenerte en forma durante las vacaciones.
- Ejercicios para hacer sin moverte del sofá.

Georgina Gerónimo

Georgina Gerónimo (Barcelona, 1993) es amante de los gatos, pero como de eso no se come, estudió Gráfica publicitaria en la Escola Massana e Ilustración en BAU. En 2015 fue la ganadora de la Beca Connecta't al cómic y publicó su primer libro, *Miniblogger*, cuyas ilustraciones contienen un 100% de sarcasmo y son libres de aceite de palma. En 2016 recibió una mención especial por la obra *Micromachismos Cuotidianos*, presentada en el Premi Jove de Còmic Sant Martí. Todo suena muy glamuroso, pero nos consta que diseña en pijama.

Mara Mariño

Mara Mariño (Madrid, 1992) es madrileña por parte de padre y feminista por parte de madre. En el diploma de su pared se lee que estudió Periodismo durante cuatro años en la Universidad Complutense de Madrid. Ir con sombrero durante su etapa de becaria en *20 Minutos* hizo que acabara de bloguera de moda y tendencias del diario. Decidió mudarse a Milán a estudiar el máster de Fashion Communication en el IED en busca del Santo Grial de la moda. Sigue buscándolo mientras escribe para *20 Minutos* y mete la nariz (y el tacón) en todas las semanas de la moda que puede. Su sueño es tener el armario de Carrie Bradshaw o el dinero de J. K. Rowling. Como J. K. Rowling se niega a darle un céntimo, sigue trabajando en el armario.