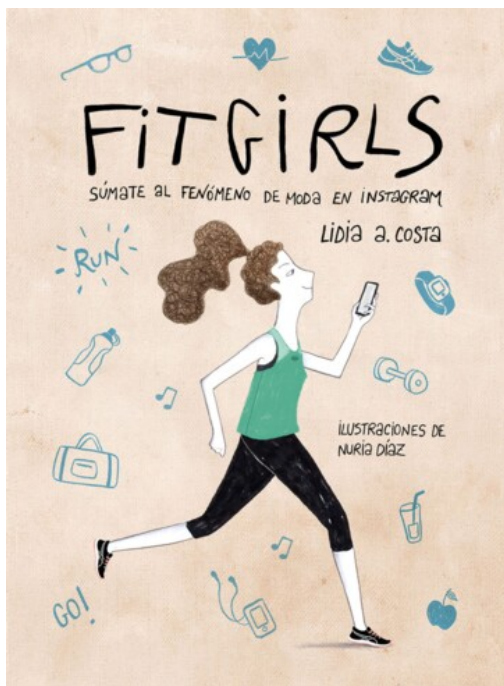




Fit Girls

Lidia A. Costa, Nuria Díaz

Todo lo que necesitas saber para convertirte en una runner con estilo.

Hola, bienvenida a la era de la nueva chica *it*. Es decir, de la nueva chica «imprescindible». Tú, que sigues de cerca las últimas tendencias en moda, *beauty tips* y *food porn*, y que admiras profundamente a Chiara Ferragni, Olivia Palermo, Gigi Hadid y Paula Echevarría, sabes que eso, «solo» eso, ya no mola. Ahora, lo *cool* de verdad es cumplir con todo lo anterior y, además, hacer deporte. Bueno, más que hacerlo, compartirlo en tus redes sociales. Porque, no lo olvides: no basta con hacerlo, los demás tienen que verlo. Por eso, en esta guía encontrarás todo lo que debes saber para convertirte en *fit girl*: mejorarás tu forma física, te sentirás fabulosa y pasarás a ser toda una *influencer* en mallas, zapatillas, running y fitness.

Fecha de publicación:

25/09/2018

Sello Editorial:

Lunwerg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

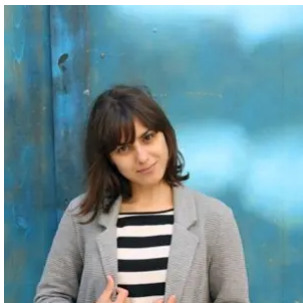
Teléfono: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es



Lidia A. Costa

Lidia A. Costa Lázaro (Madrid, 1978) es licenciada en Periodismo por la Facultad de Ciencias de la Información de Madrid (UCM) y Máster en Análisis Sociocultural del Conocimiento y la Comunicación (UCM). Comenzó a trabajar en la revista *Tendencias* llevando temas de moda, belleza y música. Desde el 2004 es editora de moda de la revista *InStyle*. Ha colaborado con artículos de tendencias en publicaciones como *Zero* y *On Madrid*, ha sido profesora universitaria impartiendo la asignatura de Periodismo de Moda y ha participado en el Congreso Noviembre Feminista (UCM) con ponencias sobre deporte femenino, redes sociales y género. Actualmente realiza el Doctorado en Estudios Feministas y de Género en el Instituto de Investigaciones Feministas de la UCM y trabaja en su tesis sobre el fenómeno de las *fit girls* desde una perspectiva de género y feminista.



Nuria Díaz

Nuria Díaz (Vilagarcía de Arousa, 1982)

De pequeña le encantaba inventar historias y dibujarlas. Una pasión que nunca ha abandonado y que hoy ha convertido en su profesión. Estudió Bellas Artes en la Universidad de Vigo y pronto encaminó su trayectoria profesional hacia el diseño gráfico. Cuando terminó la carrera continuó formándose cursando un Máster en Arte y Comunicación en Santiago, donde vive actualmente. Además de trabajar para el sector editorial, aplica sus diseños a productos originales que vende a través de su exitosa tienda on line.