

image not found or type unknown



# Yo puedo con todo

**Patry Jordan**

**Fecha de publicación:**

26/03/2019

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Isabel Santos

**Teléfono:** 91 423 03 33

**Email:** isantos@planeta.es

**Nombre:** INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Laura Franch

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** lfranch@planeta.es

**Nombre:** INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:**

emartines@planeta.es

**Nombre:** Laura Verdura

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** lverdura@planeta.es

**Nombre:** Fátima Santana

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** fsantana@planeta.es

Transforma tu cuerpo en 21 días con Patry Jordan, la gurú del fitness a la que siguen un millón de personas al día.

### PLAN DE RUTINAS PARA 21 DÍAS + PAUTAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

#### Semana 1

No te alíes con tus excusas. Establece prioridades. Recuérdate cada día por qué empezaste.

#### Semana 2

Refuerza tu pensamiento positivo. Cambia de actitud. Trabaja en tu objetivo.

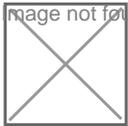
#### Semana 3

Comprométete. No te rindas. Sé quien quieras ser.

#### #ypct

«Yo puedo con todo, mi mantra, la filosofía que define mi vida. Porque el deporte no es más que disciplina, esfuerzo y constancia, las tres reglas necesarias para alcanzar tus metas.» Patry Jordan

image not found or type unknown



## Patry Jordan

Patry Jordan ha pasado de ser una *influencer* al uso a una marca propia mundialmente conocida. Tras años dedicada a los consejos de belleza en su canal Secretos de Chicas, en 2014 abrió un nuevo canal, Gym Virtual, que cuenta con millones de seguidores en todo el mundo y en el que cada día cuelga rutinas y ejercicios.