

image not found or type unknown



Come bonito, entrena sexy

Paula Ordovás

Fecha de publicación:

29/09/2020

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email:

lfernandez@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email:

lpaunero@planeta.es

Encuentra el equilibrio y construye un cuerpo en el que ames vivir.

Encuentra el equilibrio y construye un cuerpo en el que ames vivir.

Hacer ejercicio hace que te veas mejor desnudo; y beber rosé también.

Así que yo elijo los dos.

Este libro contiene mucho más que recetas, trucos de nutrición o rutinas de entrenamiento. Es una filosofía de vida y de amor propio, de creer en uno mismo. Una guía para quererte cambiando hábitos para siempre. Porque si yo pude, tú también podrás.

Encuentra el equilibrio y construye un cuerpo en el que ames vivir.

#EatPrettySweatSexy

Paula Ordovás

Paula Ordovas (Madrid, 1985) es licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid, y a lo largo de su carrera ha colaborado con medios como *Vogue México & Latinoamérica* y en el departamentos de prensa de la Pasarela Madrileña Mercedes-Benz Fashion Week Madrid, dirigiendo su comunicación digital.

En enero de 2009 creo el blog Mypeeptoos, en el que se recogen publicaciones orientadas al lifestyle dentro del sector lujo, moda, belleza y fitness, con la intención de inspirar con sus estilismos, volcando sus experiencias en el mundo de la moda y su pasión por el running y el deporte.

Premiada por la revista *Cosmopolitan* como Mejor Blogger en 2015 y nombrada en 2017 por la revista *Marie Claire* como una de las treinta mujeres más influyentes de España, actualmente es empresaria de moda y fundadora de su propia agencia de comunicación, eventos y relaciones públicas, la tienda online Mypeeptooshop y una exitosa plataforma de entrenamientos online: Betternakedclub.com.