



Come bonito, entrena sexy

Paula Ordovás

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

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: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es



Paula Ordovás

Paula Ordovás (Madrid, 1985) es una empresaria multifacética y un referente en estilo de vida en España. Pionera en la creación de contenido digital desde sus inicios en 2009, ha destacado en sectores como el lujo, la moda, la belleza y el fitness, inspirando a miles de personas con su estilo único y su pasión por el deporte.

Es la creadora de proyectos innovadores como Casa Manuela, un espacio en el sur de España que integra arquitectura, diseño y arte, y la plataforma digital de entrenamiento y bienestar Better Naked, que promueve un estilo de vida saludable y equilibrado.

A lo largo de su carrera, ha trabajado con reconocidos medios como *Vogue México & Latinoamérica*. Además, es autora del libro *Come bonito, entrena sexy*, donde ofrece consejos prácticos sobre cocina y bienestar integral. En la actualidad, Paula amplía su visión y proyectos explorando temas como la salud mental, el bienestar emocional y el desarrollo personal, consolidándose como una inspiración para quienes buscan vivir con autenticidad y propósito.