

image not found or type unknown



Come genial y no hagas dieta nunca más

Isasaweis

Fecha de publicación:

15/09/2021

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

El recetario que ha ayudado a Isasaweis a perder 20 kg para siempre. La guía definitiva para que tú también lo consigas.

Isasaweis, una de las primeras *influencers* de nuestro país y también de las más queridas por sus miles de seguidores, vuelve a enamorarnos con sus sencillas recetas. Esta vez, para demostrarnos que adelgazar sin agobios y para siempre es posible. Y todo ello sin pasar hambre ni recurrir a dietas raras, sin alimentos prohibidos y adaptándolo a nuestros gustos.

En este libro, con más de 100 recetas sanas y variadas, no solo descubriremos las claves con las que Isasaweis perdió 20 kilos, sino que también nos ayudará a recuperar la motivación para que, al igual que ella, todos podamos llevar una vida saludable y feliz para siempre.

El recetario que ha ayudado a Isasaweis a perder 20 kg para siempre. La guía definitiva para que tú también lo consigas.

image not found or type unknown



Isasaweis

Isabel Llano (Gijón, 1976), más conocida como Isasaweis, es una ingeniera técnica informática que, hace más de una década, comenzó a dar consejos prácticos en internet sobre cocina, belleza y estilo de vida. En sus redes sociales, Instagram, YouTube, Facebook y Twitter, comparte vídeos y publicaciones que acumulan ya millones de visualizaciones. Su manera de explicar las cosas con cercanía y naturalidad, junto con el cariño que muestra por sus seguidores —a los que se conoce como *piñones*—, genera un gran poder de atracción entre su enorme comunidad.

Además de trabajar en televisión, radio y prensa escrita, Isasaweis ha publicado diversos libros que han sido un rotundo éxito de ventas, como *La cocina de Isasaweis*, *Cocina sana para disfrutar*, *¡No te compliques con la cena!* o *Come genial y no hagas dieta nunca más*.

Instagram: @isasaweis

Facebook: isasaweis

YouTube: isasaweis

Twitter: @isasaweis

www.isasaweis.com