



No comas menos, come mejor

Emily Costa, Malena Costa

Aprende a alimentarte de forma saludable de la mano de Emily Costa y Malena Costa, creadoras de la exitosa cuenta @myebycosta en Instagram.

Las hermanas Costa siempre hemos sido de buen comer y por eso en este libro te ofrecemos más de 90 recetas deliciosas, fáciles y originales, elaboradas con alimentos reales, sin azúcares artificiales, sin edulcorantes, sin harinas refinadas... ¡y con mucho amor! con las que te resultará muy fácil comer sano y variado.

Porque comer de forma saludable no es sinónimo de hacer dieta y pasar hambre o de comer solo verde. No se trata de qué comemos, sino de cómo. Para nosotras comer bien quiere decir seguir una alimentación sana disfrutando del camino.

Nuestro lema es muy claro: no comas menos, come mejor. No empieces una dieta que terminará algún día, comienza un estilo de vida que dure para siempre.

Fecha de publicación:
08/06/2022

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Emily Costa

Malena y Emily son las hermanas detrás de @myebycosta, donde comparten multitud de recetas saludables, siguiendo un lema muy claro: no comas menos, come mejor.

Emily Costa es *Health Coach*, sueca de nacimiento y mallorquina de corazón. Su pasión siempre ha sido la cocina y cuando hace unos años tuvo un problema digestivo y dio un cambio radical a su alimentación, se formó, investigó y experimentó con su propio cuerpo hasta que consiguió curar lo que una mala alimentación le había creado.

Malena Costa

Malena y Emily son las hermanas detrás de @myebycosta, donde comparten multitud de recetas saludables, siguiendo un lema muy claro: no comas menos, come mejor.

Malena Costa es mallorquina, pero vive en Madrid. Trabaja como modelo desde los dieciséis años y por su profesión siempre ha necesitado mantenerse en forma. En sus inicios en el sector hizo algunas dietas, pero nada funcionó tanto como el día en que decidió cambiar su estilo de vida, comer saludable y hacer deporte de forma habitual.