



Fecha de publicación:
18/01/2023

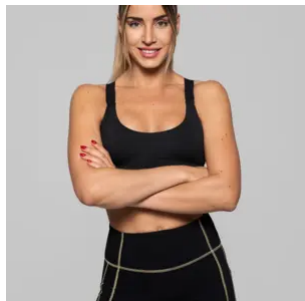
Sello Editorial:
Lunwerk Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 619 212 722

Email: llescudero@planeta.es



A tope con Nieves Fit

Nieves Bolós (@nieves_fit)

Consigue la mejor versión de ti misma gracias al método de Nieves Fit, basado en 3 pilares: deporte, alimentación y psicología.

La relación con nosotras y con nuestro cuerpo no es fácil. Vivimos bombardeadas por imágenes de un canon de belleza irreal y, por si eso fuera poco, para formar parte de él nos recomiendan mil métodos y soluciones milagrosas que, por supuesto, nunca dan resultado.

Nieves Bolós lo sabe bien. Durante su etapa como modelo, tuvo problemas con la alimentación y con el físico: estaba extremadamente delgada, obsesionada con la comida y con la báscula, asfixiada en una talla que nada tenía de saludable. Fueron años de intenso sufrimiento, del que finalmente consiguió recuperarse gracias al deporte y la psicología.

Y por eso mismo te invita a darle un vuelco a tu vida. Su propuesta —no solo como profesional sino también motivada por su experiencia personal— es simple: si lo que has hecho hasta ahora no funciona, ¡CÁMBIALO! En este libro te propone un **plan de 4 semanas que te permitirá adquirir los hábitos necesarios para estar en forma por fuera y por dentro**. Este plan está compuesto de:

- **Deporte:** rutinas (ejercicios y técnica) para mejorar tu composición corporal.
- **Alimentación:** planes alimentarios saludables para perder grasa corporal y/o para ganar masa muscular con recetas sencillas y deliciosas.
- **Psicología:** ejercicios introspectivos para mejorar tu relación con la comida y, sobre todo, contigo misma.

¿Preparada para alcanzar tu mejor versión?

Nieves Bolós (@nieves_fit)

Nieves Bolós (Sant Quirze del Vallès, Barcelona, 1993) es psicóloga por la Universidad Autónoma de Barcelona, entrenadora personal certificada por la escuela italiana Wepa Science y *coach* nutricional por el Nutritional Coaching Institute de Barcelona.

El deporte y la psicología fueron claves para superar el fuerte sufrimiento que le provocó su carrera de modelo, y desde entonces su pasión es ofrecer las herramientas adecuadas a todas aquellas personas que quieren mejorar su forma física y mental. Lo hace a través de cursos y asesorías personalizadas, y también en su cuenta de Instagram, donde comparte con su comunidad **rutinas de ejercicios, recetas sanas y trucos psicológicos** para no perder la motivación.

www.atopebynievesbolos.com
www.instagram.com/nieves_fit/