

FITNESS INTELIGENTE

La forma eficaz de reiniciar tu cuerpo y ponerte
en forma de las estrellas de Hollywood



«Sin la ayuda
experta de Simon
no podría haber
sido James Bond
durante 15 años.»
DANIEL CRAIG



Prólogo de
DANIEL
CRAIG

SIMON WATERSON

m̃

Fitness inteligente

Simon Waterson

«Sin la ayuda experta de Simon no podría haber sido James Bond durante 15 años.» Daniel Craig

«Sin la ayuda experta de Simon no podría haber sido James Bond durante 15 años.» Daniel Craig

Un libro de *fitness* con todos los secretos de las estrellas de Hollywood para conseguir sacarle el máximo partido a tu cuerpo.

Simon Waterson es el entrenador de fitness más solicitado de la industria del cine y su lista de clientes de Simon Waterson es la guía de *celebrities* de Hollywood. Además de haber convertido a Daniel Craig en James Bond, es el responsable de la preparación de multitud de actores y actrices para sus papeles en películas como *Capitán América*, *Jurassic Park*, *Guardianes de la Galaxia* y *Star Wars*.

A través de su método práctico y muy accesible, Simon nos anima a centrarnos tanto en el entrenamiento, como en la recuperación y la alimentación para mejorar nuestra forma física, en vez de hacerlo solamente en la estética.

Fecha de publicación:

29/03/2023

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

Simon Waterson

Simon Waterson se alistó en la Marina Británica con dieciséis y sirvió en las fuerzas especiales durante siete años antes de embarcarse en su carrera como entrenador de fitness. Durante los últimos 25 años se ha convertido en el entrenador personal y coach de salud más solicitado de Hollywood. Aunque reside en Reino Unido, Simon viaja por todo el mundo para preparar a actores para sus importantes papeles y los acompaña durante el rodaje para mantenerlos en forma.