



Come de todo, entrena conmigo y cambia tu vida

Isasaweis

Tras el éxito de *Come genial y no hagas dieta nunca más*, vuelve Isasaweis con nuevas recetas, más trucos de estilo de vida y un plan de rutinas deportivas para mantenerte en forma

Tras el éxito de *Come genial y no hagas dieta nunca más*, vuelve Isasaweis con nuevas recetas, más trucos de estilo de vida y un plan de rutinas deportivas para mantenerte en forma

He escrito este libro porque he cambiado mi vida, y si lo tienes en tus manos es porque quizá tú quieras hacer lo mismo. Hace tiempo comencé a hacer cambios en distintos ámbitos: el personal, el profesional, el de la alimentación, el deporte, la organización, el hogar... Y a día de hoy he conseguido tener una fuerte autoestima, superar miedos, vivir muy tranquila y organizarme para llegar a todo lo que quiero.

Durante estos años, he reflexionado y analizado cómo ha sido este proceso de transformación para poder llevárselo a los demás. Así ha nacido este libro, que he estructurado en tres grandes pilares: **Come de todo** (alimentación), **entrena conmigo** (deporte) y **cambia tu vida** (actitud). Aquí encontrarás mis nuevas recetas para mejorar tu alimentación, mi plan de rutinas deportivas para mantenerte en forma y un montón de trucos y ejercicios que aplico en mi día a día.

¿Estás preparado para el cambio?

Pues ¡empezamos!

Fecha de publicación:
13/09/2023

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



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