



Las recetas de @saschafitness

Sascha Barboza

Recetas originales, deliciosas y saludables de la gurú del fitness.

Recetas originales, deliciosas y saludables de la gurú del fitness.

Nunca antes había sido tan fácil y delicioso llevar un estilo de vida saludable como con esta práctica guía. La primera edición de *Las recetas de Sacha Fitness* se publicó hace 10 años y, desde entonces, se ha convertido en un clásico de la nutrición. Para conmemorar esta década, Sascha trae a sus seguidores esta edición renovada y ampliada, con nuevas recetas.

En estas páginas encontrarás recetas de desayunos, sopas, Acompañamientos, proteínas, ensaladas, postres y bebida que demuestran que comer rico, variado y saludable sí es posible. También, información sobre la alimentación, el ejercicio y cómo mejorar el potencial para quemar grasa y aumentar la masa muscular, aspectos determinantes para un cuerpo sano y en forma.

No esperes más, ha llegado el momento de vivir de forma saludable y equilibrada, pero disfrutando de cada momento de la vida. ¡Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán!

Fecha de publicación:
30/04/2025

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

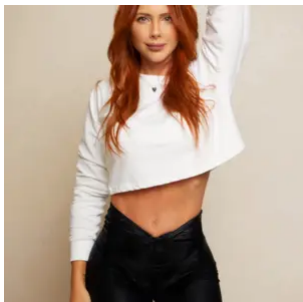
Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Sascha Barboza

Sascha Barboza (Maracaibo, 1984) es Personal Fitness Trainer de la ISSA y tiene un máster en Nutrición Fitness y estudios en nutrición deportiva de la Federación Española de Culturismo. Sascha concibe el fitness como una forma de vida y para ella la palabra «dieta» no existe: comer sano es su premisa.