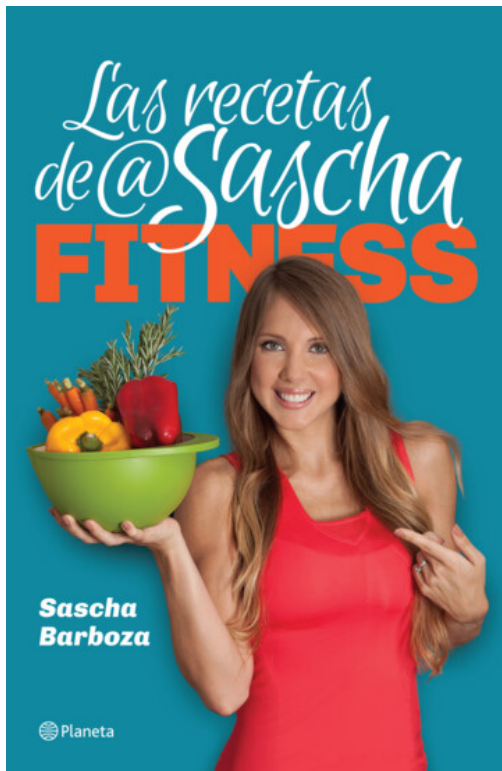




Las recetas de Sascha Fitness

Sascha Barboza

La twitera más saludable de Latinoamérica comparte sus secretos de cocina

Miles de seguidores en las redes sociales Twitter e Instagram las han probado y cada día piden más. Ahora es una realidad: las recetas de @SaschaFitness llegan en formato libro.

Si la disciplina de comer saludablemente llegara a desgastar las ideas y la creatividad, Sascha Barboza —entrenadora personal de fitness ganadora del *National Physique Committe 2013*— ofrece soluciones saludables, prácticas y deliciosas.

Este libro recopila las opciones más exitosas que circulan en las redes y algunas nuevas propuestas. El lector no solo encontrará recetas para desayunos, meriendas, platos fuertes y postres, sino también información sobre las propiedades de los alimentos y el funcionamiento de nuestro cuerpo.

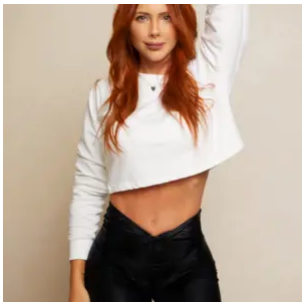
Fecha de publicación:
09/06/2014

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



Sascha Barboza

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.