

LOS SECRETOS DE
@SASCHA
FITNESS

SASCHA BARBOZA

LOGRA UN NUEVO
ESTILO DE VIDA

Planeta



Los secretos de Sascha Fitness

Sascha Barboza

Este libro complementa al anterior libro de recetas, pues nos muestra paso a paso cómo integrar el estilo de vida fitness a la vida cotidiana.

Con más de 150 mil libros vendidos en Venezuela, Colombia, Perú, Ecuador, España, México, Estados Unidos y Centroamérica, regresa regresa @SaschaFitness, el fenómeno editorial.

Este amplio manual anima a los lectores -ya devotos comensales de sus consejos- a llevar una vida *fitness* no solo para verse bien en el espejo sino para tener más salud, autoestima y vitalidad.

Entra a la cotidianidad de Sascha y conoce su cocina, sus rutinas deportivas, el ABC de los alimentos, el correcto uso de los suplementos, sus respuestas a las preguntas frecuentes que le hacen en las redes sociales y la disciplina emocional que la acompaña para mantener hábitos saludables.

Fecha de publicación:

11/02/2016

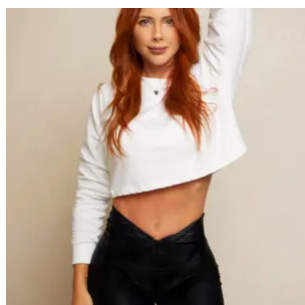
Sello Editorial:

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.