



Guía de alimentación y estilo de vida saludable en 28 días

Kayla Itsines

Un programa de 4 semanas para lograr un cambio físico a través de un estilo de vida saludable.

Un programa de 4 semanas para mujeres que quieran mejorar su confianza, fortaleza y optimismo, para lograr un cambio físico a través de un estilo de vida saludable. Es importante resaltar que el bikini body va mucho más allá del peso, del aspecto físico y de la percepción que los demás tienen. Es un estado mental, una cuestión de actitud y de confianza. Para ello la alimentación sana y equilibrada es una de las claves, y Kayla nos ofrece un plan de menús perfectamente organizado, con tablas de nutrientes y exquisitas y saludables recetas con explicaciones paso a paso.

Fecha de publicación:

15/05/2018

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx

Kayla Itsines

Kayla Itsines, australiana de 26 años, es entrenadora personal con una experiencia en el sector de más de 10 años. Su pasión es ayudar a las mujeres a sentirse mejor con su propio cuerpo, aumentar su autoestima y ser más felices, más allá del aspecto físico y los estereotipos y las modas. Por ello, se ha consolidado como la nueva gurú de la vida sana.