



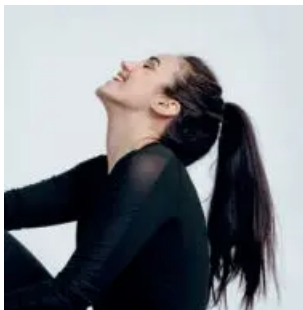
Fecha de publicación:
14/06/2019

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



Yo puedo con todo

Patry Jordan

Transforma tu cuerpo en 21 días con Patry Jordan, la gurú del fitness a la que siguen un millón de personas al día.

PLAN DE RUTINAS PARA 21 DÍAS + PAUTAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Semana 1

No te alíes con tus excusas. Establece prioridades. Recuerdate cada día por qué empezaste.

Semana 2

Refuerza tu pensamiento positivo. Cambia de actitud. Trabaja en tu objetivo.

Semana 3

Comprométete. No te rindas. Sé quien quieras ser.

#ypct

«Yo puedo con todo, mi mantra, la filosofía que define mi vida. Porque el deporte no es más que disciplina, esfuerzo y constancia, las tres reglas necesarias para alcanzar tus metas». Patry Jordan

Patry Jordan

Patry Jordan ha pasado de ser una *influencer* al uso a una marca propia mundialmente conocida. Tras años dedicada a los consejos de belleza en su canal Secretos de Chicas, en 2014 abrió un nuevo canal, Gym Virtual, que cuenta con millones de seguidores en todo el mundo y en el que cada día cuelga rutinas y ejercicios.