

**Fecha de publicación:**

16/02/2024

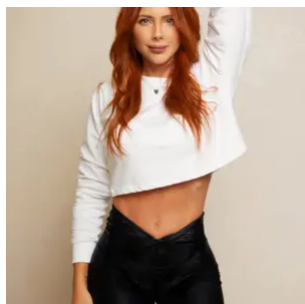
**Sello Editorial:**

Planeta

**Contacto de prensa**

**Nombre:** Melissa Moreno Cabrera

**Email:** mmorenoc@planeta.com.mx



## Las recetas de @saschafitness

**Sascha Barboza**

Recetas originales, deliciosas y saludables de la gurú latinoamericana del *fitness*

**Recetas originales, deliciosas y saludables de la gurú latinoamericana 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, con 30 % más de recetas que el libro original.

En estas páginas, el lector encontrará 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, llegó 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!

**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.