

**Fecha de publicación:**

22/02/2024

Sello Editorial:

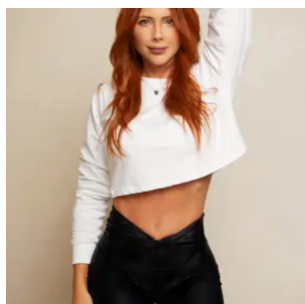
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



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

Sascha Barboza (Maracaibo, 1984) 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.