



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!

Fecha de publicación:

23/10/2023

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Zoraya Peñuela R. (Jefe de prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1214

Email: zorayap@planeta.com

Nombre: Susana Serrano Arango
(Coordinadora de Prensa)

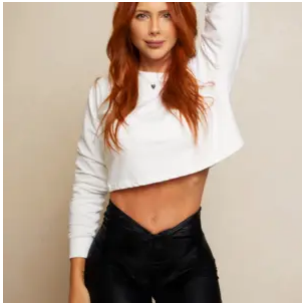
Teléfono: (57)6079997 ext.1215

Email: susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co



Sascha Barboza

Esta exitosa empresaria y experta en *fitness* y nutrición se dedica a ayudar a otros a alcanzar un estilo de vida saludable y equilibrado. Sus conocimientos sobre salud y *fitness* provienen de la certificación como *personal fitness trainer* que obtuvo de la International Sports Sciences Association (ISSA) y de los estudios en nutrición deportiva que realizó en la Federación Española de Culturismo. Sascha también es licenciada en administración de empresas. En el año 2015 unió sus dos pasiones, el *fitness* y los temas empresariales, y junto con su esposo fundó una empresa de suplementos alimenticios y deportivos de alta calidad, que rápidamente se convirtió en un referente en el mercado. Los productos de su empresa se distribuyen actualmente en toda Latinoamérica y en algunos países de Europa.

Durante más de 12 años, ha utilizado las redes sociales y su página web para compartir contenido relacionado con el *fitness* y la nutrición. Por medio de estas plataformas, ha brindado consejos, recetas saludables y orientación basada en la ciencia, y ha llegado a millones de personas en todo el mundo. Su compromiso con la excelencia y su pasión por ayudar a los demás la han convertido en una figura influyente en la industria del *fitness* y la nutrición.