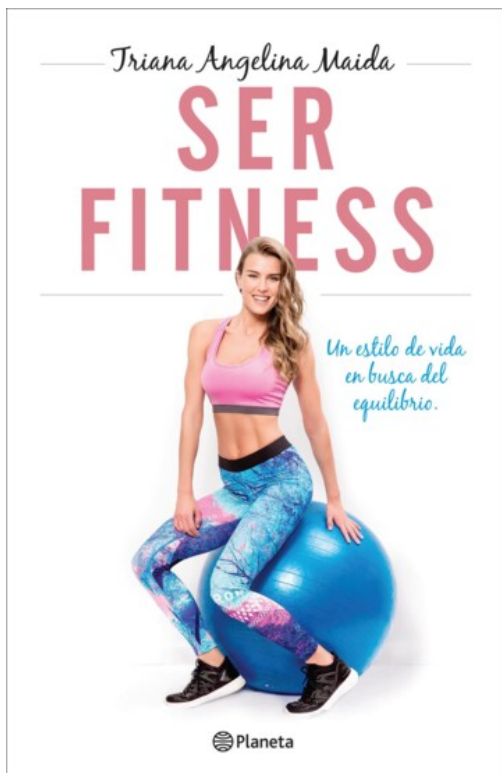




Fecha de publicación:
10/10/2017

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Ser Fitness

Triana Angelina Maida

Triana (@serfitnessoficial en Instagram) nos comparte como el *fitness* se convirtió en su estilo de vida.

¿Qué es el fitness?

¿Por qué es importante moverse?

¿Qué es el metabolismo?

¿Cómo hago para incorporar el ejercicio en mi vida?

¿Tengo que dejar de comer todo lo que me gusta?

¿Por dónde empiezo?

Triana Angelina Maida, conocida en Instagram como @serfitnessoficial, fuente de inspiración y motivación para muchos, comparte con nosotros en este libro cómo el *fitness* se convirtió en su propio estilo de vida y cómo le sirvió de camino para encontrarse con su más profunda esencia y para llevar una vida equilibrada y saludable.

Aquí Triana nos regala todo lo que aprendió a lo largo de ese recorrido y nos cuenta cómo empezar de a poco a incorporar hábitos saludables para sentirnos mejor. Nos enseña que no se trata de restringirse, sino de priorizar lo natural y saludable sobre lo artificial y procesado, de hacer actividad y descansar bien para conseguir la mejor versión de nosotros mismos.

Incluye una guía de ejercicios con explicaciones paso a paso, ilustradas con fotos, y las recetas sanas que se convirtieron en sus fieles aliadas.

Triana Angelina Maida

Triana Angelina Maida nació el 29 de mayo de 1987 en Santa Fe de la Vera Cruz y es la mayor de cuatro hermanas. A los diecisiete años se fue de su Santa Fe natal para iniciar una carrera en el modelaje que la llevaría a recorrer muchas partes del mundo. En Miami se enamoró de un estilo de vida que hoy difunde desde sus redes, @Serfitnessoficial, su cuenta de Instagram, tiene más de cien mil seguidores. Además de trabajar como modelo es personal trainer, técnico gastronómico y asesora en imagen. *Ser Fitness. Un estilo de vida en busca del equilibrio* es su primer libro.