



Menja de tot, entrena't amb mi i canvia la teva vida

Fecha de publicaci3n:
13/09/2023

Sello Editorial:
Columna Edicions

Isasaweis

Torna Isasaweis amb noves receptes, m3s trucs d'estil de vida i un pla de rutines esportives per mantenir-te en forma.

Contacto de prensa

Nombre: N3ria Rosell

Tel3fono: 93 492 86 71

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cu3llar

Tel3fono: 93 492 8211

Email:
andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Tel3fono: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de marketing
i comunicaci3n AIG: Marta Oliva i
Dom3nech

Tel3fono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com



Torna Isasaweis amb noves receptes, m3s trucs d'estil de vida i un pla de rutines esportives per mantenir-te en forma.

He escrit aquest llibre perquè he canviat la meva vida, i si el tens a les mans 3s perquè potser tu vols fer el mateix. Fa temps vaig començar a fer canvis en diversos 3mbits: el personal, el professional, el de l'alimentaci3n, l'esport, l'organitzaci3n, la llar... I avui dia he aconseguit tenir una autoestima forta, superar pors, viure molt tranquil·la i organitzar-me per arribar a tot el que vull. Durant aquests anys he reflexionat i analitzat com ha estat aquest proc3s de transformaci3n per poder-vos-el dur als altres. Així ha nascut aquest llibre, que he estructurat en tres grans pilars: Menja de tot (alimentaci3n), entrena't amb mi (esport) i canvia la teva vida (actitud). Aquí hi trobaràs noves receptes per millorar la teva alimentaci3n, un pla de rutines esportives per mantenir-te en forma i un munt de trucs i exercicis que aplico al meu dia a dia.

«Al llarg d'aquestes p3gines fareu un viatge amb mi. Us portar3 de la m3, us explicar3 les meves eines, els meus trucs, les coses que jo faig, i us anir3 proposant una s3rie d'exercicis perquè els feu vosaltres. Aquest llibre no 3s un llibre per llegir i deixar-lo a la prestatgeria: vull que sigui la teva guia, el teu suport, la teva motivaci3n i un diari testimoni dels teus progressos. Posa'l a la tauleta de nit, a la cuina, al rebedor de casa, porta'l al cotxe... El que vulguis! Obre'l en qualsevol moment i tria una nova recepta, llegeix una frase que t'inspiri, recorda algun consell i fes-lo! Busca la rutina esportiva que faràs avui o registra els teus avenços al diari d'assoliments. Tingue'l sempre a prop perquè et doni la força que necessites!».

Isasaweis

Isabel Llano (Gij3n, 1976), m3s coneguda com Isasaweis, 3s una enginyera t3cnica inform3tica que, fa m3s d'una d3cada, va començar a donar consells pr3ctics a internet sobre cuina, bellesa i estil de vida. A les seves xarxes socials, Instagram, YouTube, Facebook i Twitter, hi comparteix v3deos i publicacions que ja acumulen milions de visualitzacions. La seva manera d'explicar les coses amb proximitat i naturalitat, juntament amb l'afecte que mostra pels seus seguidors —als quals es coneix com a *piñones*—, genera un gran poder d'atracci3n entre la seva enorme comunitat. A m3s de treballar a televisi3n, r3dio i premsa escrita, Isasaweis ha publicat diversos llibres que han estat un 3xit de vendes rotund, com *La cocina de Isasaweis*, *Cocina sana para disfrutar*, *¡No te compliques con la cena!* o *Come genial y no hagas dieta nunca m3s*.

Instagram: @isasaweis

Facebook: isasaweis

YouTube: isasaweis

Twitter: @isasaweis