

RECETAS SALUDABLES EN 20 MINUTOS



Fit Happy Sisters, Ani y Sara

SINOPSIS

Ani y Sara son dos hermanas que llevan más de 10 años promoviendo un estilo de vida y alimentación saludable desde su cuenta de Instagram y resto de redes sociales. Sus más de 2 millones de seguidores aplauden su habilidad para crear recetas saludables, ligeras y deliciosas que te ayudarán a comer y sentirte mejor por dentro y por fuera. Lo que nació como un hobby es hoy en día toda una filosofía de vida que inspira a mujeres y hombres de más de 20 países a llevar un estilo de alimentación mucho más saludable, nutritivo y sabroso sin grandes complicaciones. Ani y Sara son las fundadoras de la cuenta de Instagram @fit_happy_sisters y creadoras del método VIVIR SIN DIETAS, con el que animan a sus alumnos a llevar una alimentación saludable y ligera que les permita estar en su peso y dejar a un lado las dietas restrictivas y aburridas. En este nuevo libro han querido recopilar sus mejores recetas exprés, muchísimas ideas que prepararás en 20 minutos o menos. Aquí encontrarás recetas rápidas, fáciles, deliciosas y saludables para hacer tu día a día mucho más sencillo...



| | |
|-----------------------------|-------------------------|
| Editorial | ANAYA MULTIMEDIA |
| Materia | GASTRONOMIA Y COCINA |
| EAN | 9788441550643 |
| Status | Disponible |
| Páginas | 216 |
| Tamaño | 260x215x22 mm. |
| Peso | 866 |
| Precio (Imp. inc.) | 23,95€ |
| Idioma | Español |
| Fecha de lanzamiento | 18/11/2024 |