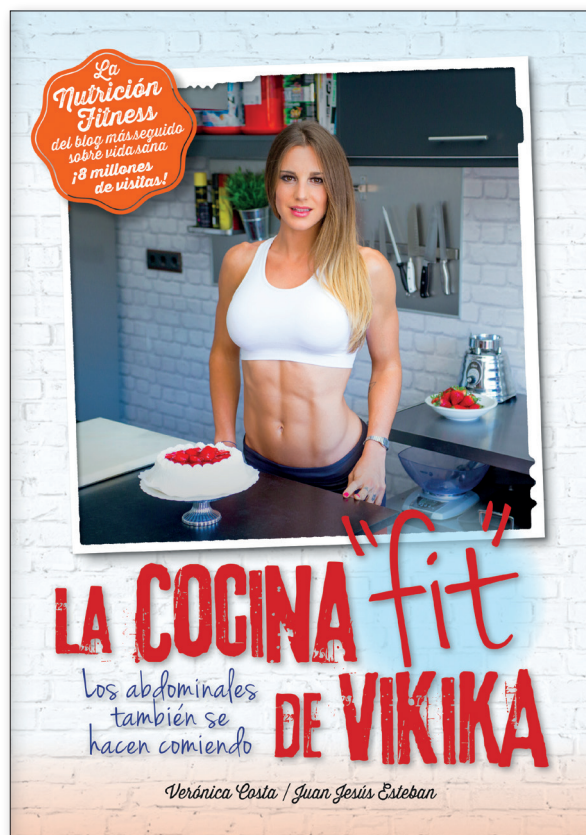




La cocina *fit* de Vikika

Los abdominales se hacen en la cocina

¿Quieres cambiar tu cuerpo?

¿Mejorar tu estilo de vida?

¿Sentirte más guapa y activa?

Si tu respuesta es afirmativa, tienes en tus manos la solución:

Vikika Fitness te propone un plan de entrenamiento personal

a base de: Fitness, nutrición y vida sana. Elige bien los ingredientes, remueve, cuece al gusto y sirve en su punto.

¿El resultado?

El libro con las mejores recetas y los consejos más activos y saludables para una vida fit.



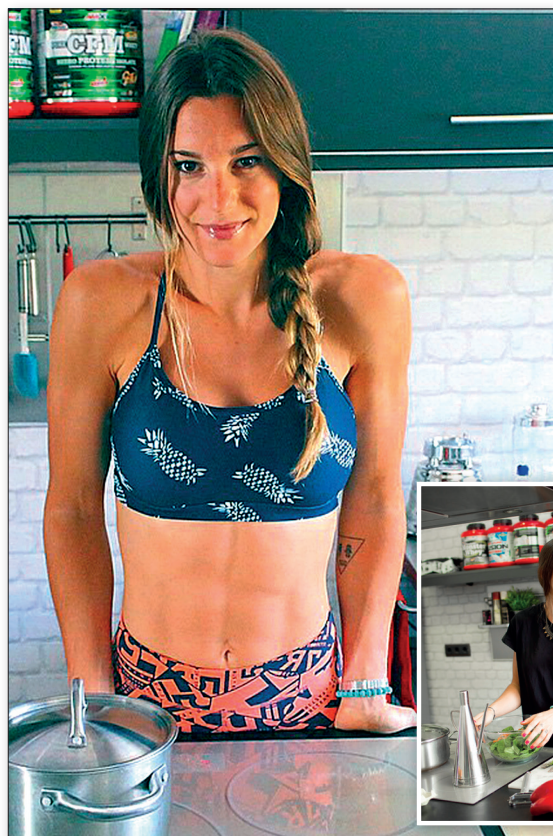
Verónica Costa Devesa —Vikika— y Juan Jesús Esteban Peral



Verónica Costa Devesa. Verónica Costa, más conocida en las redes sociales y en el mundo del fitness como Vikika, atleta y entrenadora personal, una joven emprendedora, que ha llevado su pasión de la vida sana y la cocina equilibrada a su profesión. Ella ha sido capaz de contagiar su pasión por el fitness a todos los públicos, mostrando todas las posibilidades para llevar este estilo de vida asequible para todo el mundo. Comenzó desde cero creando su propio blog personal, que a los pocos meses se convirtió en un referente en España. Es la fundadora de FitFoodMarket junto con Jesús, que además de socio es su compañero sentimental.

Juan Jesús Esteban Peral. Entrenador personal y entregado al fitness desde hace más de 20 años, podemos encontrarlo como @rachinguer en sus redes, donde comparte sus ejercicios de entrenamiento y su forma de vida fitness. Es un referente de un estilo de vida saludable. Cofundador de FitFoodMarket, el primer blog de recetas fitness en España y la primera plataforma online de asesoramiento personal.





La cocina "fit" de Vikika

Un libro de recetas de los autores líderes del estilo de vida saludable y del fitness en la red

- ✓ **El Primer blog de recetas fitness en España.**
- ✓ **Uno de los blogs más visitados de recetas fitness de todo el mundo.**
- ✓ **Más de 8.000.000 de visitas.**
- ✓ **Más de 300 recetas fitness gratis en el blog.**
- ✓ **Con más de 300.000 seguidores en las redes sociales.**

@vikika_fitness y @rachinguer, nuestros autores en la red

Nuestros autores en la red:

Blog: www.fitfoodmarket.es

Instagram: @fitfoodmarket

Facebook: Fit Food Market

Twitter: @fitfoodmarket

RRSS:

Instagram/Twitter/Facebook: @vikika_fitness

Instagram: @rachinguer



**Cocina y
Nutrición**

• **La cocina fit de Vikika** •

**Editorial
Arcopress**



**Editorial
ARCOPRESS**

www.arcopress.com

Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

**La cocina fit
de Vikika**

IBIC: W; WBB; VFMD

ISBN: 9788416002320

Rústica / solapas • 17 x 24 cm

180 páginas, todo color

PVP: 19,90€

