



The Healthy Book

Florencia Fernández

Si querés alcanzar tu mejor versión y no pasar hambre, *The Healthy Book* tiene mucho para contarte.

Más de 100 recetas y consejos para una vida saludable.

“Los cambios hacia un estilo de vida más sano deben ser lentos. Se trata de un proceso de aceptación que debe ser paulatino y nunca forzado. Comer saludablemente no es aburrido, solo requiere organización e imaginación.” Florencia Fernández volvió de un viaje decidida a mejorar su estilo de vida. En vez de comenzar una de las tantas dietas de moda para bajar esos kilos de más que dejan las vacaciones, eligió otro camino: cambiar hábitos. Probó con varios nutricionistas hasta encontrar el correcto, buscó los ejercicios físicos indicados y, con su gusto por la cocina, comenzó a registrar en Instagram las recetas que forman parte de su nueva experiencia. Con casi 250.000 seguidores, @thehealthyblogger se transformó en un éxito y así nació su primer libro. Si querés alcanzar tu mejor versión y no pasar hambre, ***The Healthy Book*** tiene mucho para contarte.

Fecha de publicación:

02/04/2018

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Aniela Vanoni

Email: aniela.vanoni@eplaneta.com.ar

Nombre: Ariel Benítez

Email: ahbenitez@eplaneta.com.ar

Nombre: Santiago Satz

Email: ssatz@eplaneta.com.ar

Nombre: Tomás Villafañe

Email: tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email: cpintos@eplaneta.com.ar



Florencia Fernández

Nació en Avellaneda en 1994. Hija de un restaurateur, convive con la cocina desde su infancia. Es licenciada en Administración de Empresas, profesional gastronómica y, desde 2014, responsable de @thehealthyblogger, donde comparte recetas y consejos de cocina, cuidado personal y belleza. Como cocinera, dicta talleres de cocina saludable en la Argentina y el exterior. En 2018 publicó el best seller *The Healthy Book*.