



### **Sinopsi**

Què passa quan una nena bat la marca de marxa del 1984 i s'anima a fer un llibre?

Amb 14 anys i en ple confinament, Sofia Santacreu, esportista d'elit, va començar "Entrena amb Sofia", una guia d'exercicis il·lustrada per ella mateixa i orientada als que busquen beneficiar-se de l'esport.

Aquest manual ha estat il·lustrat per ella mateixa i no només té la virtut de ser el testimoni d'una esportista excepcional, sinó que, a més, és un projecte els beneficis del qual estan destinats a organitzacions benèfiques com Dream Nepal i Feeding Minds.

En definitiva, té tots els ingredients per transformar-se en una experiència diferent.

Gràcies, Sofia, per mostrar-nos que hi ha vida més enllà del mòbil i les tauletes!

### **L'autora**

Sofia Santacreu, campiona de Catalunya en els 5km de marxa en la categoria sub16 i batedora de la marca de 1984.

20,1 x 27 cm

135 pàgines

Imatges en color

Paper ófset cyclus reciclado de 140 gr

Autora: Sofia Santacreu

Maquetació: Ismael Sala

Traducció: Carlota Biel

Correcció: Olga Vidal

ISBN: 9788412158854

PVP: 20 €

IBIC: VWY