

**LIBROS CÚPULA**



A la venta el 21 de noviembre de 2017

# LIBROS CÚPULA



## #QUIÉRETE

### LA RECETA DE VIKIKA PARA SER FELIZ

*Verónica Costa*

La filosofía de vida de una de las gurús de las redes sociales en materia de fitness y lifestyle, con más de medio millón de seguidores en Instagram.

En este libro, el más personal de Vikika, la autora contesta a muchas de las preguntas que recibe en sus redes sociales: cómo se cuida, de dónde saca la motivación para entrenarse y mantener una dieta saludable, cómo se marca sus metas y objetivos, lo imprescindible que es estar bien con uno mismo para poder conseguir todo lo que te propongas, el esfuerzo, el inconformismo, la importancia del amor y la amistad... También nos explica paso a paso las recetas que le ayudan a mantener unos abdominales perfectos.

*#Quiérete* es un grito de guerra, un tatuaje vital, un acto para hacer de la felicidad, la alegría y, sobre todo de quererte, tu prioridad.

# LIBROS CÚPULA

Vikika (Verónica Costa) tiene veintiocho años pero desde hace seis años es una de las grandes gurús del fitness y el lifestyle en las redes sociales, con más de medio millón de seguidores en Instagram y cientos de miles en otras redes sociales. Vikika ha hecho de la vida fitness un estilo de vida sano pero también una filosofía personal en la que cuenta tanto la alimentación como el ejercicio y la reflexión para el crecimiento personal. Estudiaba Administración de Empresas e Ingeniería de los alimentos cuando comenzó a compartir en Instagram sus reflexiones, rutinas de entrenamiento y sus recetas *fit*, mucho antes de que se pusieran de moda las “influencers”. Desde entonces ha ido enganchando cada vez a más seguidores con su entusiasmo y su energía.

Tras un primer libro de recetas *fit* que se convirtió en superventas, ha enfocado este segundo libro a mostrar otros aspectos de su filosofía de vida y de sus hábitos cotidianos para llevar una vida *fit*. *“Todo lo que he aprendido en estos últimos años de mi vida, todo lo que me ha ido forjando hasta llegar hasta ti. He leído tantas instrucciones en otros libros de autoayuda y superación personal, que se me hacía muy difícil escribir la mía propia”*. Esta vez es un **libro de motivación y superación personal**. Una guía elaborada a su manera para ayudar a los demás. Y no solo abarca el fitness o la alimentación, sino que aborda su propio proyecto de superación personal.

## CÓMO COMENZÓ TODO

*“#Quiérete comenzó, de la nada, hace alrededor de un año. Estaba escribiendo una de mis reflexiones y quise resumirla en un hashtag, y así surgió #Quiérete. Luego me hice un tatuaje con esta palabra, y he intentado darle valor a este hashtag con todos mis textos y reflexiones. Ahora, además, tengo la oportunidad de utilizarlo como título. Por si fuera poco, he recibido vuestro cariño con ese hashtag en forma de tatuajes, fotos, dibujos, mensajes,...*

*En los últimos seis años me han sucedido muchísimas cosas; en mi vida ha habido muchos cambios y muchas decisiones, unas más acertadas que otras, aunque siempre he intentado aprender de los errores. Hasta hace seis años, Vikika era solo el apelativo cariñoso con el que me llamaba mi padre. De pequeña mi padre siguió llamándome Vikika, y yo acabé adoptando este nombre para mis redes sociales.*



# LIBROS CÚPULA

*Cuando me hacen entrevistas, una de las preguntas más comunes es: “¿Cuándo decidiste hacerte influencer?”. La primera vez que me lo preguntaron se me puso cara de anchoa, no sabía muy bien si la pregunta iba conmigo... Yo nunca me he propuesto ser influencer o blogger. Creé mi Instagram cuando muy poca gente en España tenía. Lo hice para compartir mis rutinas de gym y mis recetas, algunas fit y otras no tan fit. Lo usaba para motivarme, también para buscar información de entrenamientos y nutrición en perfiles de gente en Estados Unidos, que iban más avanzados en el tema de las redes y la alimentación fit. En fin, era mi fuente de inspiración para seguir la vida que llevaba y enriquecerme con las experiencias de otros. Comencé a tener seguidores, aunque al principio la mayoría eran norteamericanos, venezolanos...*

*Luego cada vez más y más gente empezó a tener Instagram en España, y mi contenido gustaba. Poco a poco fui ganando seguidores, y creé una comunidad que buscaba lo mismo que yo compartía: motivación, estilo de vida, alimentación, consejos, entrenamientos... Yo ya había creado mi propio blog con más contenido de recetas para que quedaran ahí permanentemente y la gente pudiera practicar durante el fin de semana. Mi objetivo era decirle al mundo: “¡Comer sano no es aburrido!” Y creo que lo conseguí. Fue el primer blog de recetas fitness en España, y uno de los más visitados en todo el mundo. Sin duda, lo que comenzó siendo algo pequeño, hecho con amor y pasión, se convirtió en una referencia a escala mundial.*

*Para mí es muy importante escribir este libro justo ahora, en el momento en el que me encuentro. Siento que tengo la perspectiva suficiente para mirar atrás y entender muchas cosas que en su momento, cuando me sucedieron, no entendía. Tengo la necesidad de compartir todo esto con las personas que necesiten leerlo. Porque en la vida vas pasando por diversas etapas de crecimiento, a veces muy complicadas, y no siempre tu círculo más cercano te entiende. Eso te hace sentir mal, incómodo, pero algo dentro de ti te dice: “Sigue nadando a contracorriente o como sea... ¡Tú sigue!”*



**Un libro de motivación y superación personal. Una guía elaborada a su manera para ayudar a los demás, que no solo abarca el fitness o la alimentación, sino que aborda su propio proyecto de superación personal.**

# LIBROS CÚPULA

## MIS VERDADES ABSOLUTAS

Tras mi experiencia a lo largo de estos años, poniendo en práctica todos los conocimientos adquiridos en relación con el crecimiento personal, e incluso algunos descubrimientos que voy analizando y comprobando en mi día a día, finalmente he llegado a establecer unas cuantas “verdades absolutas” para mí. No tienen por qué ser las tuyas, quizá tú tengas otras; por eso he querido dejarte un espacio en blanco debajo de las mías para que puedas completarlo con las tuyas propias.

- La realidad es aquello que tú quieres ver.
- Si crees que te conoces bien a ti mismo, entonces es que no te conoces nada.
- Si estás cómodo y tranquilo con lo que haces, estás haciendo poco.
- Ser feliz es una elección diaria.
- Si algo te escuece, es que ahí tienes una herida.
- La educación que nos dan nuestros padres o tutores es el cincuenta por ciento de lo que somos.
- Las personas no cambian, evolucionan.
- Una persona puede evolucionar tanto como quiera.
- Tienes que destruirte para construirte de nuevo.
- La ignorancia para muchos es la felicidad.
- Aquello en lo que crees, eso eres.



- Cuando no te atreves a dar el paso, la única razón es el miedo.
- La distancia entre tu ego y tu interior marca tu felicidad.
- Vivimos en nuestra zona de confort la mayor parte de nuestra vida.
- El autosabotaje es un mal común.
- Las verdades absolutas no existen.

***NO NACÍ PARA GUSTARLE AL MUNDO,  
NACÍ PARA GUSTARME A MÍ***

***LA CONFIANZA EN TI MISMO ES LA  
NUEVA BELLEZA***

# LIBROS CÚPULA

## “ERES LO QUE COMES”

La cocina es una de las grandes pasiones de Vikika. En su primer libro, La cocina “fit” de Vikika, Verónica dio algunas pautas de alimentación que ella misma sigue. Se trata de comer con cabeza y de que cada uno lleve su propio diario de comidas. Estas son algunas de estas pautas:



- **Las grasas son fundamentales en la dieta** porque son el combustible metabólico de mayor capacidad calórica. Si no se ingiere suficiente grasa, no se puede tener buena salud, aunque, eso sí, hay que saber escoger las grasas buenas. Consúmelas de forma moderada y notarás como mejora tu composición corporal. A menos grasa, más músculo. “Comer grasa para quemar grasa”.

- **Procura incluir proteínas en todas las comidas del día:** consumen más energía para ser digeridas y ayudan a acelerar el metabolismo y a perder grasa. Además, las proteínas se componen de aminoácidos, los “ladrillos” que construyen nuestros músculos.

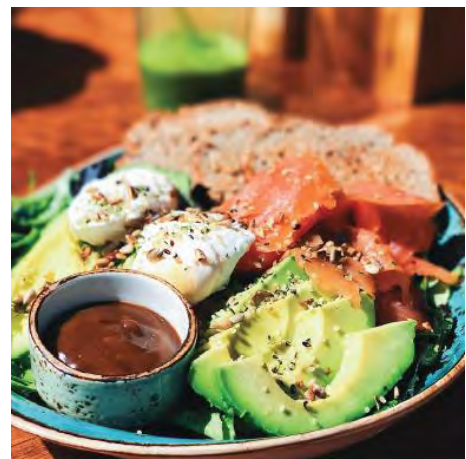
- ¿Cuánta proteína debes tomar? Depende de cada persona, de su actividad diaria y también de su estado físico. **Lo normal es ingerir de uno a dos gramos por kilo de peso al día.**

## LOS ABDOMINALES SE HACEN EN LA COCINA

*“Estoy absolutamente convencida de ello. Los abdominales no se hacen en el gym, sino entre fogones. Hay ciertos alimentos que me ayudan a tener los abdominales y el cuerpo que quiero. Y hay dos productos que nunca faltan en mi cocina: avena y claras de huevo”.*

Estos son los consejos de Vikika para llevar una alimentación fit:

- Haz tu propio diario de alimentación.
- Lee todo lo que puedas y entérate bien del etiquetado de los alimentos.
- Bebe agua sí o sí. Te recomiendo beber de dos a cuatro litros diarios.



# LIBROS CÚPULA

- Deja a un lado las calorías que se beben: zumos, bebidas carbonatadas o alcohol. Tienen un exceso de azúcares y son el principal enemigo de tu vida sana.
- Declárale la guerra al azúcar. Ni te puedes imaginar la cantidad de productos que la contienen. Recuerda que cuando consumes azúcar tu cuerpo deja de quemar grasa.
- Usa especias para condimentar: jengibre, comino, cúrcuma, menta, azafrán... A mi me encantan, porque te pueden transportar a cualquier lugar del mundo. Y cuando he de usar sal, mi opción es la sal del Himalaya.
- Dale a tu cuerpo los alimentos y la energía que necesita para realizar las actividades diarias.
- Recuerda que los alimentos se miden en unidades de calorías.
- El balance energético entre lo que se come y lo que se utiliza no siempre determina si vas a ganar o a perder peso. Solemos pensar que, dependiendo de si consumimos más o menos calorías, ganaremos o perderemos peso, pero no siempre es así. El cuerpo humano es más complejo.
- Hay tres tipos de macronutrientes principales: grasas, proteínas y carbohidratos. Todos tienen diferentes funciones de nutrientes y distintos cometidos en nuestro cuerpo.
- También hay tres tipos de micronutrientes: las vitaminas, los minerales y el agua. No aportan calorías y se necesitan en menor cantidad que los macronutrientes.



## QUIÉN ES VIKIKA

Verónica Costa (Benidorm, 1989), más conocida en las redes sociales y en el mundo del fitness como Vikika, es atleta y entrenadora personal. Tras estudiar Administración de Empresas e Ingeniería de los Alimentos, esta joven emprendedora ha llevado su pasión por la vida sana y la cocina equilibrada hacia lo profesional.

Comenzó desde cero creando su propio blog personal, que a los pocos meses se convirtió en un referente en España. Hoy en día es, sin duda, la gurú de la filosofía fitness en la red, con más de medio millón de seguidores en Instagram, su propio canal de Facebook



I: @vikikacosta Y: VikikaTV  
F: vikikacosta T: @vikikacosta

# LIBROS CÚPULA

## FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

### #QUIÉRETE. La receta de Vikika para ser feliz

Autor: Verónica Costa (Vikika)

Editorial: Libros Cúpula

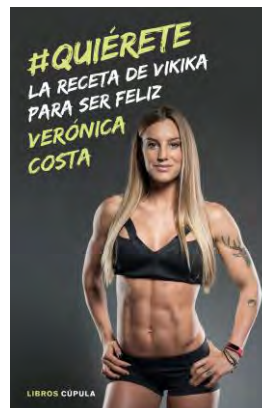
Formato: 15 cm x 23 cm

224 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta el 21 de noviembre de 2017



## Para más información a prensa, entrevistas con la autora e imágenes:

Sara Gutiérrez y Eva Orúe  
Ingenio de comunicación  
[info@ingeniodecomunicacion.com](mailto:info@ingeniodecomunicacion.com)  
Tel: 629 28 09 54 / 680 99 73 85

Lola Escudero  
Directora de Comunicación Libros Cúpula  
Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335  
[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)



Mi día de entrenamiento favorito con el lunes, el martes y el miércoles. Esos días siento muy fuerte porque entro a tipo de energía. He descubierto el domingo y luego un día de descanso. El jueves descanso, el viernes y el sábado lo vuelvo a día, y el domingo descanso otra vez.

Mi música favorita a la hora de entrenar es el género. Me encanta cantar que lo estoy escuchando. Además, me hace sentir más feliz. Pero esta es mi rutina de ejercicio común. Me gusta porque hay un control y siempre sé lo que me toca, y eso es bueno. Esa distribución del entrenamiento me hace sentir muy bien.

Esta es mi rutina:

- Lunes: pesas y glúteos. Normalmente trabajo la pierna también incluyo los glúteos. Lo que ocurre es que me gusta dedicar un día concreto a los glúteos, porque me he recuperado mucho y me gusta conformar esa zona.
- Martes: cardio y Yoga. Como son entre a tipo de energía, intento trabajar esa parte porque con cosas musculares muy simples.
- Miércoles: running.
- Jueves: descanso. El cuerpo me lo pide.
- Viernes: 45 minutos HIIT (high intensity interval training).
- Sábado: trabajo la zona que no he podido trabajar otros días (brazos, hombros y espalda).
- Domingo: descanso.

Los entrenamientos siempre consisten de cinco o seis ejercicios diferentes. De cada ejercicio realiza tres, cuatro o cinco series, depende. El lunes, que es día de pierna, hago tres ejercicios, para porque con muy fuertes y trabajo mucha carga. Más, por ejemplo, cinco o seis series de sentadilla, con los brazos rectos y peso por de presión, y luego trabajo un poco la máquina de cuadriceps, la atención a hago cardio. Siempre hago 25-30 minutos de cardio y después.



### EL AMOR

«El amor es una cuestión de prioridades, y si el amor por la persona con la que compartes la vida no es una prioridad para ti, entonces no esperes que la pasión siga ahí después del año»  
#prioridad

• Toma carbohidratos. Son una fuente de energía para los músculos y aumentan la resistencia para el ejercicio prolongado. Y además estimulan la función cerebral. No hay una fórmula exacta a la hora de ingerirlos en la dieta. En general, si estás buscando perder peso, debes consumirlos en el desayuno, la comida o después de entrenar. Si lo que quieres es mantener el peso, los puedes ingerir en tres comidas diarias. Y si lo que deseas es aumentar la masa muscular, puedes comerlos en todas tus comidas. Elige carbohidratos complejos, de índice glucémico bajo, como los cereales integrales y los granos enteros.

- Bebe los azúcares blancos, los harinos refinados, la pasta...
- Se recomienda hacer de cuatro a seis comidas diarias: tres principales y dos más reducidas, tipo snack.

#1468

#nutrate



Renueva aires y pásalo a nuevas ligas, y dale una oportunidad a más personas con las que mejor acabas de familiarizarse.

Con este test, sabes que te das cuenta del tipo de vida que llevas, de si eres una persona sedentaria o activa. Te a partir de ahí, que sea capaz de tomar decisiones para mejorar o cambiar algunos aspectos de tu día a día.



Test de entrenamiento

Contacta: A (siempre), B (a veces), C (nunca)

Mi amigo entrenar a diario y sigue una rutina de ejercicio.

A B C

En mi vacaciones intento sacar un rato para hacer deporte.

A B C

Me gusta realizar actividades en mi tiempo libre.

A B C

Cuando voy al gimnasio me gusta compartir mis inquietudes con las personas que también están entrenando y que entiendo en el gimnasio.

A B C

Uso calzoncillos o mallas que me gusta para entrenar.

A B C

Hago deporte: Frec. Decemana.

A B C

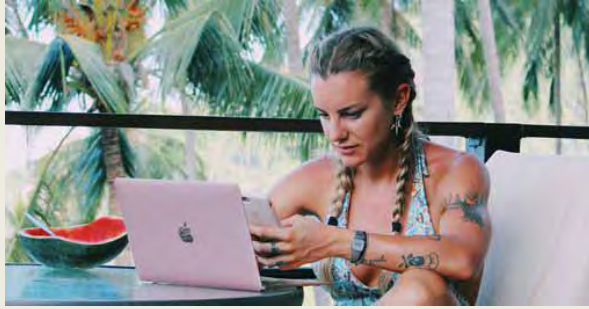
Durmo ocho horas de media al día.

A B C

#1108



# LIBROS CÚPULA



## Los 56 “tips” de Vikika para llevar tu vida a la excelencia

1. Levántate una hora antes cada día.
2. Cambia la comida preparada por comida natural.
3. Come menos alimentos y más nutrientes.
4. Rodéate de personas a las que admires.
5. Conviértete en un héroe para alguien.
6. Sonríe a un extraño cada día.
7. Consume alimentos de un solo ingrediente (avena, manzana, huevo, pollo...).
8. No te conformes con nada que no sea la excelencia en ningún aspecto de tu vida.
9. Saborea los placeres más simples de la vida.
10. Ahorra el 15% de tus ingresos cada mes.
11. Camina por el campo una vez a la semana.
12. Siéntete conscientemente agradecido de todo lo que tienes.
13. Haz de tu trabajo un reto de evolución constante.
14. Di no a las distracciones.
15. Bebe mucha agua.
16. Mejora una pequeña cosa en tu trabajo todos los días.
17. Ten un mentor o una persona-referente que te ayude a mantenerte motivado.
18. Realiza actividad física a diario; contrata a un entrenador si lo crees necesario.
19. Escribe un whatsapp de agradecimiento a aquellos que te han ayudado.
20. Perdona a los que te han ofendido.
21. Ten en cuenta que para ser una persona con éxito no necesitas un título, ni ser famoso: necesitas hacer de tu vida algo excelente, independientemente de lo que hagas.
22. Crea momentos inolvidables con las personas que amas.
23. Ten tres grandes amigos.
24. Conviértete en la persona más educada y amable que conoces.
25. Desconecta la televisión.
26. Practica la gratitud.
27. Quéjate menos.
28. Lee todos los días.
29. Desayuna.
30. Evita las noticias.
31. Persigue tus sueños.
32. Sé auténtico.
33. Sé apasionado.
34. Pide perdón si tienes la menor duda sobre si debes hacerlo o no.
35. Ten claro tu objetivo en la vida.
36. Conoce tus fortalezas.
37. Centra tu mente en lo bueno de los «problemas». Son lecciones.
38. Sé paciente.
39. No te rindas.
40. Espera lo mejor y prepárate para lo peor.
41. Escribe un diario.
42. Planifica un horario para tu semana.
43. Identifica las cinco grandes prioridades en tu vida.
44. Evita los líos.
45. Utiliza palabras claras.
46. Viaja más.
47. Sé la mejor persona que conoces.
48. Haz que tu vida importe.
49. Lee libros de crecimiento personal.
50. Comprende a tus padres.
51. Sé un buen compañero de equipo.
52. No malgastes energía en criticar.
53. No malgastes tu tiempo en escuchar críticas.
54. Conoce tus cinco valores principales, que son los pilares de tu esencia.
55. Pasa de estar «ocupado» a alcanzar resultados.
56. Habla menos. Escucha más.