

A la venta el 11 de abril de 2017



## ***FIT GIRLS***

### **Súmate al fenómeno de moda en Instagram**

*Lidia A. Costa ~ Ilustraciones de Nuria Díaz*

- Las *fit girls* son la nueva tendencia en la red. A la tendencia de hacer deporte, comer sano y llevar un estilo de vida *healthy*, se ha sumado la moda de compartirlo en las redes sociales. Así han nacido las *fit girls*, verdaderas fuentes de inspiración *fit*.
- *Fit girls* es una guía con todo lo que hay que saber para convertirse en fit girl. Consejos para mejorar la forma física, sentirse fabulosa y pasar a ser toda una *influencer* en mallas, zapatillas, running y fitness.
- Este libro incluye consejos de moda, belleza y alimentación; tips para que nuestras publicaciones tengan éxito y para mejorar nuestras fotografías; mapas con lugares fit en Madrid y Barcelona; y las principales musas *fit* a las que seguir en redes sociales.
- Las *fit girls* son las nuevas celebridades de la red. Este es el primer libro que analiza el fenómeno de las nuevas *runners* que usan Instagram para compartir sus logros diarios. Un fenómeno que cada día suma más adeptos y cuyas protagonistas acumulan ya miles y miles de seguidores en sus redes sociales. Algunas de las más conocidas son Verónica Costa, Amaya Méndez o Miriam Albero.

**Un libro que incluye todo lo que necesitamos saber para convertirnos en una *chica fit* con estilo.**

*“Tú, que sigues de cerca las últimas tendencias en moda, beauty tips y food porn en Internet, sabes que eso, solo eso, ya no basta. Ahora lo que mola de verdad es cumplir todo lo anterior y, además, hacer deporte y compartirlo en las redes sociales”.*

En los últimos años hemos vivido un creciente interés en nuestra sociedad por llevar una vida más sana. Los **superalimentos**, los **smoothies**, los **batidos verdes**, el **fitness** o el **running** están ya por todas partes. Esto es un síntoma claro de que cada vez estamos más interesados en cuidarnos más y llevar una vida más sana y activa. Todo esto, sumado a la omnipresencia de las redes sociales en nuestras vidas, ha dado lugar a una figura que cada vez cobra más protagonismo en la red: **las fit girls**.

En general son chicas con gran presencia en redes sociales a las que les gusta compartir, principalmente a través de Instagram, su estilo de vida *fit*. Un fenómeno que ha llamado la atención de las marcas que se interesan por estas **gurús de lo healthy** para que den a conocer sus productos. Es por ello que cada vez son más las chicas que se quieren sumar a esta tendencia, iniciar una vida *fit* y tener su propio perfil con el que compartir su visión sobre el deporte y la alimentación.

**Fit Girls es una guía con todo lo necesario para convertirse en toda una influencer en mallas y zapatillas, pero fashion y cool.** Y es que esta no es una tarea sencilla, para ser una *fit girl* no todo vale: hay que tener muy en cuenta los modelitos deportivos, el tipo de fotos que hacemos, los *hashtags* que utilizamos, las musas *fit* a las que seguir, los platos que comemos y cómo presentarlos de cara a nuestra galería de Instagram... y, por supuesto, también los deportes que practicamos.

Este libro, que **aúna el humor y la información**, ofrece todos los consejos necesarios tanto para pasarse a una vida *healthy* (consejos de alimentación, deportes a practicar, etc.), como para crear con éxito nuestro propio proyecto en redes sociales (consejos para hacer fotos, qué *hashtags* utilizar, musas a las que seguir, cómo conseguir más seguidores, etc). Incluye también mapas de lugares *fit* en Barcelona y Madrid, así como un test final para saber si somos unas verdaderas chicas *fit*. Además, está profusamente **ilustrado por Nuria Díaz**.

*Fit girls es un imprescindible para convertirnos en unas auténticas influencer en mallas, zapatillas, running y fitness.*





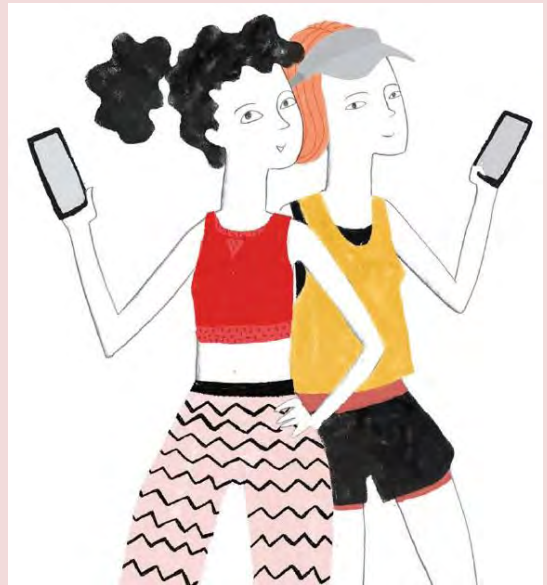
Este libro incluye:

- Consejos de moda, belleza y nutrición
- Mapas de lugares *fit* en Madrid y Barcelona
- Las principales musas *fit* que hay que seguir en Instagram
- Diccionario de la terminología y *hashtags* más utilizados
- Un “fitómetro”: un divertido test para saber si somos unas *fit girls* de verdad

## EL FENÓMENO DE LAS FIT GIRLS

El término **fit girl** se cuela con cada vez más frecuencia en los titulares y artículos que leemos, pero ¿quiénes son exactamente? El término *fit girl* va más allá de su significado literal (que sería “chica tonificada”). Son **chicas aficionadas al deporte y a la vida sana que comparten su estilo de vida saludable en las redes sociales**, principalmente en Instagram.

Son unas auténticas defensoras de la vida healthy y su éxito es imparable. Cada día suman seguidores a sus millonarias cuentas de Instagram. Son creadoras de tendencias y por lo tanto las marcas se interesan por ellas para promocionar sus nuevos productos de deporte, belleza, salud e incluso moda.



Rutinas de ejercicios, recetas de comida healthy, restaurantes y locales *fit*, frases motivadoras y fragmentos de su vida personal suelen ser los puntos en común en las galerías de Instagram de las nuevas reinas del fitness. La cercanía, la naturalidad (y un poco de postureo) son la marca de su estilo. Sus seguidores encuentran en ellas un ejemplo de motivación y un modelo a seguir para pasarse a un estilo de vida saludable asequible para todas. **Verdaderas fuentes de inspiración que crean comunidad en las redes sociales.**

Algunas de las *fit girls* que cuentan con más seguidores son Verónica Costa (@vikikacosta), Amaya Méndez (@amaya\_fitness), Miriam Albero (@miriamalbero), Paula Butragueño (@pau\_inspirafit) o Emily Skye (@emilyskyefit).

## EL POSTUREO EN LAS REDES SOCIALES

¿Y qué es eso del postureo, esa palabra repetida hasta la saciedad por famosos, políticos y personas de a pie? Como explica la autora, “*la apariencia interesada* (el postureo) es uno de los imprescindibles en fenómenos que, como este, se desarrollan en el entorno de las redes sociales. (...) No es más que añadir a tus posts en IG un importante nivel de ficción, invención y/o producción. Pero, repetimos: si de verdad no quieres resultar ridícula, no olvides que tus seguidoras no son bobas y se dan cuenta de las mentiras en exceso y de las invenciones desmedidas”.

## TIPOLOGÍA DE FIT GIRLS

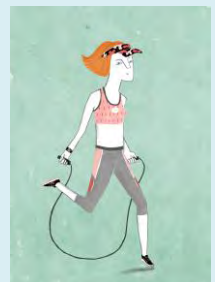
### LA PRINCIPIANTE

Acaba de empezar en esto del running y, aunque quizás no lo sepa, lo más probable es que abandone pronto. Una cosa es que esté de moda correr y otra cosa es que le tenga que gustar y hasta enganchar a todas. Precisamente por ser nueva (en el argot, *beginner*) muestra especial prudencia y evita hacer un gran desembolso en la equipación. ¿Lo más inteligente? Desempolvar las mallas y zapatillas que guardamos en el armario de *no se sabe cuándo* y comprar el resto en Decathlon.



### LA IMITADORA

Es el perfil de la chica que ya sigue en Instagram a *fit girls* de renombre y que se inspira en sus estilismos y vidas. Ya tiene más experiencia y seguidoras que una *beginner*. Por eso gasta un poco más en ropa y accesorios y huye de las distintas marcas de Decathlon como la omnipresente Kalenji. Suele recurrir a los *outlets*, los templos de las compras para amantes del deporte a precios asequibles y donde se hace con tres o cuatro outfits completos de primeras marcas, aunque sean de temporadas pasadas. La elección entre calidad y moda es clara: calidad.



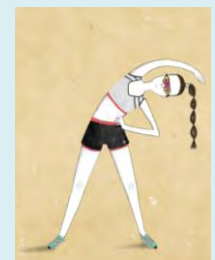
### LA FASHION LOW COST

Se define por su pasión por la moda. Pertenece al grupo más joven de *fit girls* y su principal interés es que sus outfits deportivos sean tan cool como los que lleva por la calle. Y por suerte existen muchísimas firmas de ropa deportiva. No le importa sacrificar la calidad por el diseño, estar mona es lo que importa. Se maquilla y peina a conciencia para hacer deporte. Adora comprar sus looks deportivos en las mismas tiendas donde adquiere su ropa habitual. Sin olvidar webs como [www.fabletics.com](http://www.fabletics.com), que ofrece outfits casi personalizados.



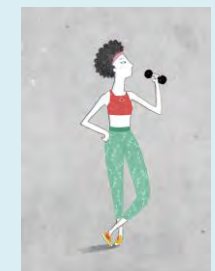
### LA QUE VA EN SERIO

Para ella, esto del deporte es más disciplina que postreo. Sabe de lo que habla porque lo ha practicado toda la vida. Pero también ha descubierto el mundo de las redes sociales y le divierte muchísimo compartir fotos y comentarios con otras mujeres. No cuenta aún con los regalos ni el apoyo de las marcas y no puede ser considerada influencer pero tiempo al tiempo. Por eso, controla sus gastos en equipación y no le importa esperar a las rebajas para adquirir productos de calidad. Compra marcas menos conocidas y con diseños comedidos.



### LA INFLUENCER

Pertenece a esa nueva categoría de *celebrity* del deporte en las redes sociales, aunque su condición de influencer se debe a su trabajo: periodista, actriz, cantante, bloguera de moda... Su increíble número de seguidores en Instagram hace que las marcas la busquen y la seduzcan, regalándole sus nuevos productos. Su propia imagen es su valor y su negocio. No tiene ni que elegir porque todo se lo envían las marcas. Sus looks son los más *cool* y coloristas con diferencia, así como caros.



## #DECÁLOGOFIT - FILOSOFÍA DE LA FIT GIRL



### 1. Muéstrate positiva ante todas las cosas

Ser fit implica aceptar los retos, por difíciles que sean de conseguir, con la mayor felicidad posible. ¿Cómo mantener los niveles de optimismo? Compartiendo citas motivadoras, leyendo libros (y contándolo, claro) de coaching o *mindfulness*, repitiendo lo importante que es estar feliz...

### 2. Créate tu hashtag personal

Chicas fit por las redes hay muchas, así que es necesario diferenciarse del resto. Y una buena forma de conseguirlo es haciendo de un determinado hashtag nuestra propia marca.

### 3. Etiqueta y comenta a personas famosas

Sí, sí, este recurso resulta tan facilón como imprescindible para ganar seguidores y popularidad.

### 4. Etiqueta marcas y lugares

Es una práctica por la que muchas influencers cobran pero que también se estila entre fit girls novatas. Como nunca se sabe lo que puede pasar o quién nos puede seguir, no hay que perder ocasión de etiquetar cada marca que llevemos encima en nuestro outfit deportivo, así como cada bar, restaurante u hotel a los que vayamos.

### 5. Hazte la interesante

Pero en el buen sentido. Para ello debemos dejar caer de vez en cuando frases del tipo «como me habéis preguntado muchas» o «a petición de muchas de vosotras» para justificar cualquier post. No hace falta que sea verdad, nadie podrá comprobarlo.

### 6. Cuelga fotos sin maquillaje

Algo tan sencillo como esto ha convertido en celebridades a algunas fit girls. Y es que detrás de tanto postureo las seguidoras parecen apreciar gestos de (supuesta) naturalidad como el de un rostro congestionado o de recién levantada sin maquillaje.

### 7. Inventa situaciones en caso necesario

El ritmo ajetreado de una vida normal no siempre puede sincronizarse con la vida fit, y esto puede suponer la necesidad de inventar una foto en un momento determinado. Y no pasa nada, es algo habitual —y confesado— entre las chicas fit.

### 8. Postea gestos cotidianos

Mantener que este estilo de vida es compatible con cualquier persona y circunstancias vitales implica la necesidad de incluir fotos de actos corrientes de vez en cuando. Esto dará una dosis extra de naturalidad. Ejemplos: una foto de la manicura, de nuestra mascota, de nuestra playlist...

### 9. Confiesa tus “bajonas”

Ocultarlas dará la sensación de parecer una *superwoman* con una vida perfecta que nadie se creerá. Por eso es oportuno cambiar las reglas de vez en cuando y poner en valor lo contrario a lo habitual: las bajonas, la vagancia y la comida basura también pueden ocupar un rol protagonista.

### 10. Apela a la comunidad femenina

Hay que defender que las mujeres deben apoyarse y ayudarse. Es importante mostrarse absolutamente en contra de las críticas de cualquier tipo en las redes sociales y tratar de crear un entorno online donde no existan comentarios negativos ni críticas.

## LAS AUTORAS

**Lidia A. Costa Lázaro** (Madrid, 1978) es licenciada en Periodismo por la Facultad de Ciencias de la Información de Madrid (UCM) y Máster en Análisis Sociocultural del Conocimiento y la Comunicación (UCM). Comenzó a trabajar en la revista *Tendencias* llevando temas de moda, belleza y música. Desde el 2004 es editora de moda de la revista *InStyle*. Ha colaborado con artículos de tendencias en publicaciones como *Zero* y *On Madrid*, ha sido profesora universitaria impartiendo la asignatura de Periodismo de Moda y ha participado en el Congreso Noviembre Feminista (UCM) con ponencias sobre deporte femenino, redes sociales y género. Actualmente realiza el Doctorado en Estudios Feministas y de Género en el Instituto de Investigaciones Feministas de la UCM y trabaja en su tesis sobre el fenómeno de las *fit girls* desde una perspectiva de género y feminista.



**Nuria Díaz** (Vilagarcía de Arousa, 1982). De pequeña le encantaba inventar historias y dibujarlas. Una pasión que nunca ha abandonado y que hoy ha convertido en su profesión. Estudió Bellas Artes en la Universidad de Vigo y pronto encaminó su trayectoria profesional hacia el diseño gráfico. Cuando terminó la carrera continuó formándose cursando un Máster en Arte y Comunicación en Santiago, donde vive actualmente. Además de trabajar para el sector editorial, aplica sus diseños a productos originales que vende a través de su exitosa tienda on line.



## CONTENIDOS DEL LIBRO

1. **#Fitgirl** Tipologías de fit girls
2. **#Fablética** Yo soy fabulosa y atlética
3. **#Comelimpio** Quiero ser lo que como
4. **#Miciudadfit** Nuevos mapas urbanos
5. **#Fitcionario** Así nos comunicamos
6. **#Fitpics** La vida en fotos
7. **#Quiero un cuerpo fit** Deportes para tonificar y no muscular
8. **#Decálogo fit** Filosofía de la fit girl
9. **#Musas fit** Gurús a las que seguir en IG
10. **#Parejafitalafuerza** Detrás de toda fit girl siempre hay una pareja paciente
11. Fitómetro





**FIT GIRLS**

**Lidia A. Costa y Nuria Díaz**

**Lunweg. 2017**

**16 x 22,5 cm. / 192 pp. / Tapa flexible**

**PVP c/IVA: 16,95 €**

**A la venta desde el 11 de abril de 2017**

**MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA:**

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg

Tel.: 91 423 37 11 - 680 235 335 - [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

[Facebook.com/lunweg](https://www.facebook.com/lunweg) @lunwegfoto

**CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO. EJEMPLOS DE PÁGINAS INTERIORES**









## Fitómetro

Hay fit girls y fit girls. Para comprobar tu nivel fit o, simplemente, reírte de ti misma, contesta al siguiente cuestionario. Su nivel de seriedad y fiabilidad ya depende de ti. Atrévete con él y... ¡diviértete!

Entre semana, tu hora de salir a correr es...

- Más tarde de las 9.00.
- Entre las 8.00 y las 9.00.
- Antes de las 7.30.

De los días en que madrugas, ¿en cuántos de ellos posteas una foto con la hora en la que has salido a correr?

- Todos los días.
- Casi siempre.
- Muy de vez en cuando.

¿De cuántas piezas, incluidos accesorios, se componen tus outfits deportivos?

- Más de 10.
- Entre 7 y 10.
- 6 o menos.

¿Cuánto tiempo suele pasar entre que haces una foto y la subes a tu Instagram?

- La cuelgas inmediatamente.
- Durante el día siguiente, sin prisa.
- Pueden pasar más de 24 horas porque haces, buscas y guardas fotos a modo de archivo personal para ir colgándotas poco a poco.



177



## Un accesorio cuqui

Es ese complemento que te diferencia definitivamente de los hombres por su diseño absolutamente femenino, su colorido *lady* o su uso reservado para mujeres. Por ejemplo, esas alitas de colores alegres y potentes que se sujetan a las zapatillas con los cordones y que quedan, las cosas como son, superoriginales, monísimas y divertidas. Y además, puede que hasta te motiven no ya a correr... ¡sino a volar!

Otra opción de accesorio cuqui puede ser de esas viseras con estampados súper fashion que, sorprendentemente, quedan estupendamente (¿desde cuándo una visera ha favorecido, oye...?) u otro accesorio que ha salido del astracismo y que siempre había estado vinculado a las personas mayores o a los niños, por aquello de que no perdieran las gafas: los cordones para sujetar las gafas de ver y que ahora, presentados por firmas de lo más cool y con diseños muy coloridos y originales, son lo último en complementos para un outfit deportivo.

Shopping list:

- Alitas, de Shwings, desde 7€ aprox. (shwingsonline.com)
- Visera, de Adidas by Stella McCartney, 25€ (adidas.es)
- Visera, de Nike, 20€ (nike.com/es)
- Cordones sujetagafas, de Sagone, 12€ aprox. (sagone.es)
- Cordones tipo náutico sujetagafas, de Hook, 4,50€ (hookeshop.com)

49

#Cheatmeal



## Comida trampa o comida basura

Conocida como *cheat meal*, se refiere al menú de ese día en el que puedes (y debes, para dar un respiro a tu metabolismo) saltarte la dieta y comer lo que se te antoje; lo que viene siendo ser humana, vaya. Aunque es cierto que se trata de una licencia prevista solo en planes nutricionales controlados, lo más probable es que hagas uso de ella para permitirte una comida basura de vez en cuando con un mínimo cargo de conciencia. Tomar una foto de una hamburguesa con patatas fritas, una pizza o un donuts (cualquier cosa considerada insana o comida basura) y compartirla con el correspondiente hashtag es probable que te haga sentir menos culpable (y conste que no debería existir ningún sentimiento de culpabilidad, por supuesto). Esto es casi una terapia: los comentarios de tus seguidoras reconociendo que hacen lo mismo que tú muy de vez en cuando suavizarán, seguro, ese malestar.