



Cinco consejos diarios de Sascha Fitness para mejorar tu estilo de vida

A sus 40 años, **Sascha Barboza**, más conocida en Instagram como **@saschafitness**, es una de las entrenadoras personales más influyentes de la plataforma, suma más de 5,7 millones de seguidores. Mamá de tres, emprendedora, escritora e influencer, son algunos de los títulos que la definen. Su espíritu motivador, su voluntad de autocuidado y sus ganas por ayudar a que otros también consigan sus metas, han hecho que la venezolana haya construido todo un imperio del **bienestar personal** en sus redes sociales.

Fue en 2013 cuando decidió lanzar al mercado su propia marca personal, **Sascha Fitness**, enfocada en **cultivar cuerpo y mente** para obtener el máximo **rendimiento diario** y contribuir al desarrollo del **bienestar personal** al final del día. Su experiencia en seguir **hábitos de vida saludables** la ha consagrado como una auténtica diosa del **autocuidado**. En sus redes muestra, con total naturalidad, cómo consigue combinar su faceta como madre de familia numerosa con su **rutina de ejercicios diarios**. Es posi

...