

## Servicio de Entrenador Personal + Nutrición



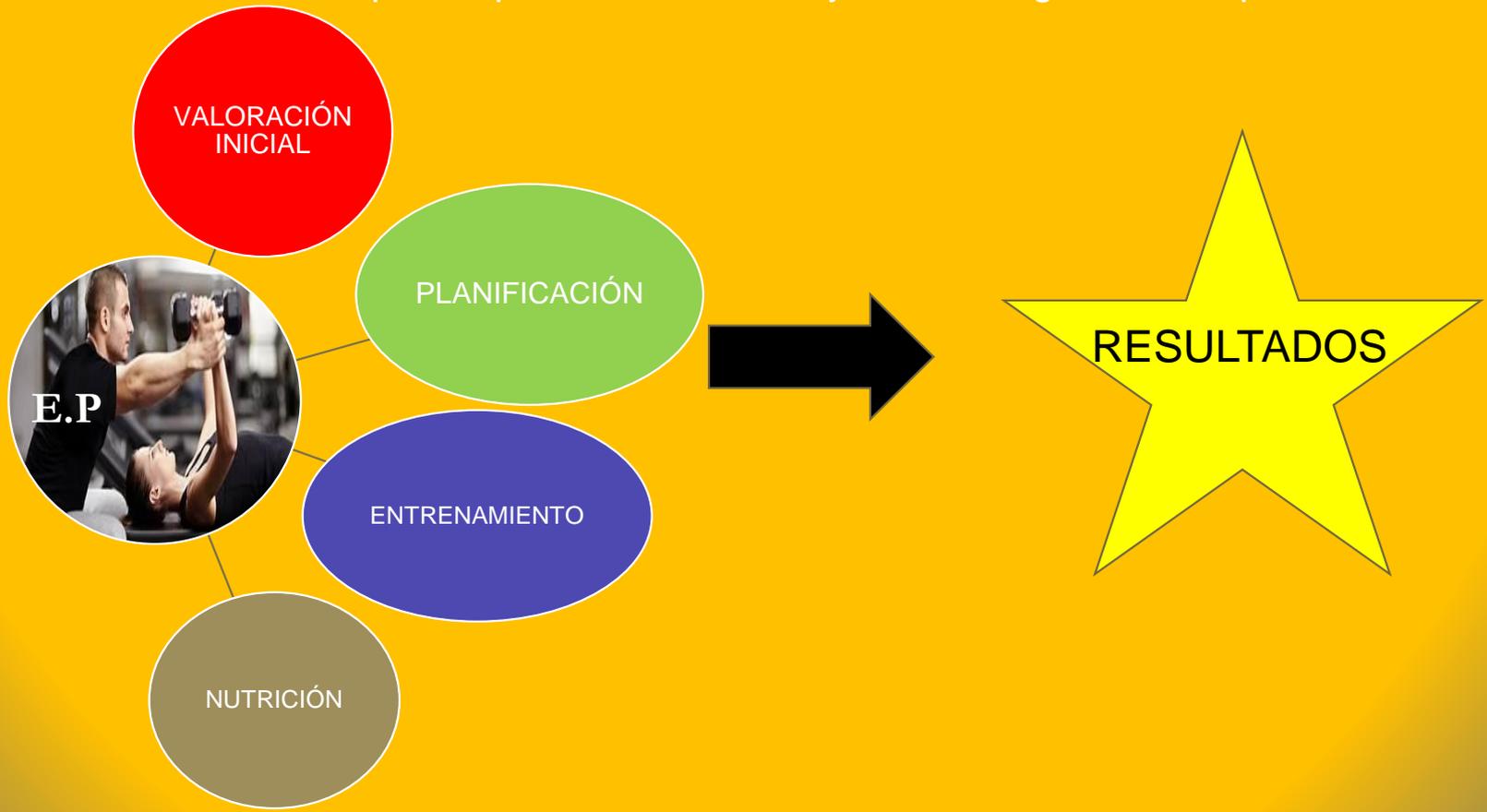
¿Quieres cambiar tu cuerpo y hábitos?  
Conseguir tus metas de manera saludable

¡es posible!

¡Tu objetivo es Nuestra Motivación!

Atención personalizada significa contigo pero también con tu historial. El programa de entrenamiento tiene en cuenta tu pasado mirando al futuro, tendrás tu atención personalizada para cambiar tu cuerpo, prepararte físicamente, readaptar lesiones o mejorar tu postura.

Sea cual sea tu objetivo, adelgazar, aumentar masa muscular o mejorar tu salud...Te llevamos al cambio siempre respetando la técnica y la morfología del cuerpo humano.



## VALORACION INICIAL



Mediante test, pruebas de fuerza y resistencia valoramos tu condición física estructural y funcional para evitar lesiones, teniendo en cuenta tus necesidades y tus debilidades o fortalezas.

Estructuramos y detallamos el camino a seguir hacia tu objetivo, creando un programa de entrenamiento acorde a tu objetivo.

## PLANIFICACIÓN



Nos basamos en la ciencia, separamos los mitos y las modas de lo que realmente funciona.

Planificamos tu entrenamiento eligiendo la mejor estrategia para alcanzar tu objetivo teniendo en cuenta tus circunstancias individuales.

### READAPTACION DE LESIONES

Entrenar con alguna lesión o dolencia frenara tus progresos y puede llegar a ser contraproducente.

Teniendo en cuenta todos los puntos anteriores, te ayudamos a la recuperación de la lesión mediante la herramienta mas eficaz... la actividad física!!!

¡¡Déjanos ayudarte y olvídate del dolor!!

## ENTRENAMIENTO



Aplicamos esa estrategia sesión a sesión, día a día.

Actualizamos constantemente el programa de entrenamiento para evitar que te estanques o te lesiones.

Entrenamiento psicológico con constante seguimiento y motivación durante el camino a tus objetivos.

## NUTRICIÓN



Estudio nutricional completo: Elaboramos un plan nutricional personalizado adaptado a tus necesidades, optimizando tu alimentación para sacarle mayor rendimiento a tu cuerpo, determinando que alimentos y cantidades son las adecuadas para lograr tus objetivos. Te ayudamos a tener buenos hábitos y a mantenerlos en el futuro. La alimentación y el conocimiento de sus bases es fundamental para obtener buenos resultados en un programa de entrenamiento. Diseñamos juntos tu dieta para que aprendas a comer a la vez que cumples con tus objetivos.

Una alimentación adecuada, unida a un buen entrenamiento es un gran paso.

Tu objetivo esta mas cerca de lo que crees!!

¡¡Aprende a comer disfrutando del proceso!!

## RESULTADOS



Te garantizamos el cambio!! No existen secretos en los entrenamientos ni tampoco dietas milagro....

Nosotros te damos las herramientas correctas y te enseñamos a utilizarlas.

¡Todo esfuerzo y trabajo bien hecho tiene su recompensa!

¡Busca la mejor versión de ti mismo!!

# ¡¡¡TE ESPERAMOS!!!