

ASESORÍA FITNESS ONLINE



PROMO ESPECIAL -35% DESCUENTO
(POCOS CUPOS DISPONIBLES)

~~150 USD~~ -35%= **97 USD** o su equivalente en cada moneda

¿QUÉ RESULTADOS LOGRAREMOS?

- ✓ Pérdida de grasa corporal.
- ✓ Aumento de glúteos.
- ✓ Tonificación muscular.
- ✓ Reducción de flacidez/celulitis.
- ✓ Un abdomen más delgado y tonificado.
- ✓ Aumento de masa muscular.
- ✓ Mejora de la condición física.

GENERALMENTE LOS RESULTADOS SE EMPIEZAN A NOTAR LUEGO DE 7-15 DÍAS

Lograrás un cuerpo más delgado, esbelto y SALUDABLE,
tal como mis otros alumnos online.

¿CÓMO LO LOGRAREMOS?

TE REALIZAREMOS UNA EVALUACIÓN, estudiaremos tu caso y **TE DIREMOS EXACTAMENTE QUÉ HACER**, entregándote una planificación específica de nutrición y entrenamiento que deberás seguir por 8 semanas. Te haremos seguimiento durante todo el proceso y atenderemos todas tus dudas.

Todos somos diferentes. Cada persona tiene una genética, una composición corporal y unas características distintas. Estas variables deben evaluarse para poder determinar la estrategia más adecuada para lograr los objetivos deseados.

¿QUÉ INCLUYE LA ASESORÍA?

- **Evaluación fitness**, a través de un cuestionario inicial se realizará la evaluación de tu caso, en función de tus características corporales, objetivos y otros aspectos, para posteriormente asignarte:
 - **Una guía de alimentación** según el objetivo planteado y el caso.
 - **Rutina de entrenamiento** según el objetivo planteado y el caso.
 - **Recomendaciones de suplementos nutricionales** acordes a las necesidades y objetivos de la persona en caso de que ésta lo desee (NO ES NECESARIO NI OBLIGATORIO).
- **Seguimiento** a las primeras 4 semanas y luego cada 2 semanas hasta completar 2 meses.
- **Asesoría** en caso de cualquier duda.
- **Duración de la asesoría**: 2 meses.

No prestamos asesoría para mujeres embarazadas, veganos/vegetarianos, mayores de 65 años o menores de 18 años de edad.

¿CÓMO SOLICITAR TU CUPO?

Envía un email a la dirección: ale@estandoenforma.net

Indicando:

- Nombre:
- Usuario de IG (opcional):
- País:
- Peso aproximado:
- ¿Tienes algún problema o condición especial de salud?
- ¿Cuál(es)?:
- También cuéntanos un poco de ti, ¿qué objetivos quisieras lograr con la asesoría?

[O SIMPLEMENTE HAZ CLICK ->AQUÍ<-](#)

Una vez hayas enviado el email solicitando tu cupo, te responderemos a la brevedad posible indicándote si tu cupo fue **aprobado** y te enviaremos el procedimiento para iniciar.

REEVALUACIONES Y CONTINUACIÓN DE LA ASESORÍA:

Una vez transcurridos los dos meses de la asesoría, el costo de reevaluación para dar continuidad inmediata a la asesoría por dos meses adicionales, será de \$USD 60, o el equivalente en cada moneda.

¿EN CUÁNTO TIEMPO SE VEN RESULTADOS?

Depende de cada persona y del objetivo, pero **generalmente** luego de los primeros 7-14 días ya se empiezan a notar algunos cambios. Sin embargo, puede ser menos, como puede ser más. Cada persona es diferente y avanza a su propio ritmo. Además, el progreso nunca es exactamente lineal. Existirán semanas en las que se avance más que otras, así como también habrá otras semanas en las que no se logre ningún avance y es completamente normal, forma parte del proceso, por eso la constancia es fundamental.

ACLARACIONES ADICIONALES:

La persona debe enviar reportes de avances en los tiempos indicados en su plan para poder evaluar sus cambios y determinar próximas acciones, así como cualquier ajuste que pueda requerirse sobre la alimentación y entrenamiento durante el proceso. No se contactará al cliente en ningún momento durante el proceso para preguntar sobre avances. Queda de parte del cliente cumplir con el proceso y enviar los reportes de avances correspondientes para poder continuar con la evaluación.

El pago de la asesoría no es por un plan sino por todo el proceso de evaluación y orientación durante el tiempo indicado. Por eso la evaluación se realiza en varias instancias, con cada seguimiento, observando avances y haciendo ajustes sencillos sobre la marcha, en función de los resultados que se vayan obteniendo. La asesoría es un

proceso de continua evaluación y ajuste. Es perfectamente posible que dos personas con requerimientos similares inicien con un mismo plan.

Las diferentes opciones y combinaciones de alimentos son las mismas para todos, salvo algunas excepciones. Variarán el tamaño de las porciones y las proporciones según cada caso, pero la base de alimentos saludables recomendados dentro de una alimentación saludable siempre serán los mismos para todos, independientemente del objetivo. Por ejemplo: Frutas, vegetales, pescados, huevos, papa, batata, avena, pan integral, yogures desnatados, entre otros.

El servicio no incluye acompañamiento motivacional ni psicológico. Se realiza la evaluación para poder conocer tu caso y darte la estrategia que necesitas, pero queda de tu parte cumplirla para que logres los resultados deseados. El servicio no es una consulta clínica/médica/nutricional, ni sustituye la consulta con tu médico/nutricionista ni tampoco contempla el diagnóstico ni el tratamiento de ningún tipo de enfermedad. El servicio está enfocado exclusivamente en la mejora de hábitos en general y, con ello, la mejora de la condición física y composición corporal.

