

¡ Hola ¡

Mi nombre es Adrià ( N° 026822 )

Después de un tiempo trabajando en empresas donde la prioridad es vender y no ofrecer, me he dado cuenta de cosas que estoy aquí para cambiar.

Como profesional del sector mi punto fuerte es diseñar sesiones dinámicas, atractivas, efectivas y que generen adherencia a este estilo de vida que nos permite vivir mejor y por más tiempo.

*“Algún día” es una enfermedad que llevarán tus sueños a la tumba contigo”*  
*Tim Ferris*

### ¿Cómo funcionará?

La primera sesión, siempre será la **SESIÓN DE ESTRATEGIA PRESENCIAL** tiene la finalidad de detectar todo aquello a lo que tendremos que prestar atención para que tus entrenamientos y tu pauta alimentaria se dirijan hacia dónde tienen que ir. Todo esto lo vamos a lograr a través de una valoración integral de tus hábitos, tu forma física, tus movimientos, tus rangos articulares, tu estabilidad estática y dinámica, tus limitaciones, e incluso, de tu patrón respiratorio.

### Modalidad de entrenamiento

#### Entrenamiento Online

Las planificaciones online se realizan por 4 semanas, en las que se incluye un asesoramiento nutricional a medida, asesoramiento deportivo a realizar en gimnasio o con material en casa y seguimiento semanal del cliente.

Teniendo claro cuál será el objetivo, mi compromiso para garantizar resultados es la constancia como clave del éxito en cualquier planificación; del mismo modo necesito por tu parte la responsabilidad no solo en el cumplimiento del asesoramiento nutricional o en el entrenamiento, sino también a la hora de enviarme los informes semanales cada sábado por la mañana para un exhaustivo seguimiento y feedback o si lo prefieres puedes elegir una revisión presencial mensual.

Otro de mis objetivos es el de que los clientes aprendan al mismo tiempo que progresan trabajando. Así sabiendo cómo actuar cuando surja algún imprevisto como comer fuera de casa, salto de dieta por motivo imperativo, etc.

Una vez transcurridas esas 4 semanas realizamos una recopilación de los datos, comparamos los progresos y tomamos una determinación de cómo queremos seguir avanzando hacia los objetivos marcados.

Cada semana deberás enviar fotos en ayunas junto con un breve resumen de tus sensaciones durante esos días por WhatsApp o Correo electrónico, como por ejemplo si te quedas con hambre en alguna comida, si hay algún impedimento a la hora de realizar algún ejercicio etc. Para ir supervisando la evolución y saber si hay que retocar algo. En tal caso, lo hacemos sobre la marcha sin cobrar ningún suplemento adicional.

Por lo general en mis asesoramientos no suelo utilizar muchos productos de suplementación deportiva, es preferible que mis clientes empleen el dinero en comida y no en cosas superfluas.

El importe del asesoramiento deportivo/nutricional con el seguimiento es de 200€ trimestrales.

