



Especial Salud y Sistema Vida Sana

# 5 razones y 4 secretos para perder peso y ponerse en forma

Definitivamente ... la verdad sobre cómo bajar de peso.

[abelheras@entrenadorpersonaltrainer.com](mailto:abelheras@entrenadorpersonaltrainer.com)

*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

<http://www.entrenadorpersonaltrainer.com>





## INTRODUCCIÓN

Muchas grandes compañías buscan obtener beneficios prometiendo resultados imposibles por beber su bebida, tomar su píldora, o hacer 10 minutos de ejercicio en sus máquinas, con ello estarán abusando de su confianza.

La verdad es que la mayoría (si no todos) los productos que están vendiendo probablemente no le valdrán para nada a usted. Para ellos sin embargo, cada venta es valiosa - porque se obtienen enormes beneficios a su costa.

¿Estás harto de la publicidad y las falsas promesas de pérdida de peso y la mejora de su estado de forma?

¿Está cansado de que te hagan creer que es culpa suya?

¿Creé usted que puede confiar en alguien que le diga la verdad sobre cómo se logra una pérdida de peso y se mejora el estado físico?

Alguien que le muestre la forma de adaptar rápida y fácilmente su alimentación y hábitos de ejercicio para poder lograr los resultados que desea y merece

Si la respuesta es "SÍ" a cualquiera de estas preguntas, entonces este informe seguro que le interesa.

Porque lo que podemos contarle a usted se refiere a la cuestión más importante a la que se enfrenta - su salud.

Desde nuestra experiencia como entrenadores personales, un caballo de batalla siempre ha sido defender que nuestra salud es el activo más valioso que tenemos..

Así que por favor, tómese unos minutos en escuchar, lo que tenemos que contarle.

*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

<http://www.entrenadorpersonaltrainer.com>





En primer lugar, vamos a tranquilizarle ante la lectura de este informe. No se trata de "venderle" nada. Tenemos una solución a su pérdida de peso, salud y problemas de aptitud física que vamos a explicarle en este informe. Pero no hay nada que comprar.

Ahora, por favor tome asiento en una cómoda silla y deme un par de minutos para exponer las cinco mayores razones para la pérdida de peso y la mejora de aptitud física. Le revelare los mitos y los cuatro secretos para finalmente alcanzar el peso de forma duradera, mejorar su salud y la aptitud física con los resultados que desea.



*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

<http://www.entrenadorpersonaltrainer.com>



## Las 5 mayores razones para la Pérdida de Peso y sus Mitos

### PÉRDIDA DE PESO Y TONIFICACIÓN

#### Mito # 1: Eliminar la grasa de la dieta.

Su cuerpo no puede discriminar entre la privación intencional de calorías (como en una dieta), y el hambre. Cuando se reduce drásticamente su ingesta de calorías, su cuerpo reacciona con cambios como un modo de protección mediante una ralentización de su metabolismo y la acumulación en grasa (una importante fuente de energía) y la incineración en su lugar del músculo, como forma de obtención de energía.

En el comienzo de una dieta para la pérdida de peso de manera espectacular se pierde peso por la reducción de calorías. Pero no será por la pérdida de grasa, será el peso del agua y tejido muscular magro - Exactamente lo contrario de lo que quiere deshacerse.

Pero no sólo las duras dietas producen un lento metabolismo, y son la causa de su inicial pérdida de peso para llegar a una progresiva parada, también inevitablemente se producirá un "efecto rebote". Este rebote le hará aún más gordo que antes. Con el rebote, no sólo recuperará su peso, sino que pesará más de lo que usted perdió con la dieta, su porcentaje de grasa corporal en general aumentará porque su cuerpo se comió su tejido muscular empleándolo como un fuente de energía más durante el proceso de dieta.

Por lo tanto, este es el efecto "yo-yo" del que casi todas las dietas ofrecen experiencias.

Pero si se puede perder la grasa que se almacena en su cuerpo, para ello tiene que quemar más calorías y aumentar su tasa metabólica (esta es la velocidad a la que tu cuerpo quema combustible durante todo el día - incluso cuando usted no está haciendo ejercicio, cuando descansa, hace la digestión o duerme) con un preciso programa de ejercicios y la buena selección de nutrientes (que significa el derecho de comer a intervalos regulares). Incluso sin ejercicio (pero les recomiendo que lo hagan), con sólo comer 5 ó 6 pequeñas comidas, de alta calidad, cada día (y por una comida, entendemos cualquier cosa, desde una

*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

<http://www.entrenadorpersonaltrainer.com>





merienda hasta una cena) aumentará sustancialmente su metabolismo - y usted quemar más calorías.

## PÉRDIDA DE PESO Y TONIFICACIÓN

Mito # 2: Píldoras, polvos y vibraciones pueden hacer que usted adelgace.

Quemadores de grasa, píldoras de dieta, suplementos nutricionales -¿usted sabe quien obtiene el máximo rendimiento a estos productos?

Los fabricantes y los vendedores. Algunas de estas cosas se extraen de los alimentos y tienen un papel en la nutrición, pero no son sustitutivos de comer bien.

Y gran parte del "milagro" que ve en la publicidad de algunos de estos productos, no le mostrarán que son extremadamente peligrosos para usted.

¿No me creen?

La próxima vez que vea un anuncio en una revista de la pérdida de peso de uno de estos "productos milagro" lea las ADVERTENCIAS que deben acompañar a estos anuncios. Una gran cantidad de este material es peligroso y no tiene lugar en un ambiente sano, ni para un estilo de vida saludable, ni para ponerse en forma, ni para perder peso.

Claro, si estás dispuesto a arriesgarte con la exposición de tu cuerpo a estos medicamentos, es posible que pueda perder algo de peso - en un principio.

Pero usted no experimentará beneficios a largo plazo – ¡no!  
De hecho, es realmente mucho peor que eso.

Una "dieta" que niega a su cuerpo los nutrientes esenciales y calorías que necesita para funcionar de manera eficiente puede hacer que usted pierda peso ... hasta que deje la dieta.

Y cualquiera que haya hecho una "dieta" sabe que no puede mantener indefinidamente la dieta. Un día tu organismo recibe otra alimentación y, finalmente, le das de nuevo mal de comer.

*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

<http://www.entrenadorpersonaltrainer.com>





Ahí es cuando comienza el efecto rebote. Usted inevitablemente recuperará todo el peso perdido - además de algún que otro kilo más.

Y el peso se recuperó predominantemente en grasa. Durante su Dieta, su cuerpo obtuvo energía comiéndose parte de sus músculos, empleándolos como fuente de energía. Después de la dieta, su peso no se recuperó en forma de músculo magro, sino con algún kilo más de grasa.

### PÉRDIDA DE PESO Y TONIFICACIÓN

**Mito # 3: Un régimen de ejercicio aeróbico se quemará más grasa.**

Vemos que las mujeres que pasan 4 días a la semana, 40 minutos cada uno de esos días, en la escalera, la cinta o una bicicleta que no pierden peso! Sabemos que los atletas que corren 10 kilómetros o más, tienen tono muscular y no tienen grasa alrededor de sus cinturas. Usted ha sido llevado a creer que si quieres perder grasa, todo lo que tienes que hacer es realizar de forma regular ejercicio aeróbico.

Pero este razonamiento no es del todo cierto, podemos ir más allá para mejorar más rápido y con eficacia.

Usted debe ser capaz de supervisar y controlar su intensidad cardiovascular para maximizar el número de calorías que usted quema. Además, si el ejercicio aeróbico no está complementado con entrenamiento con resistencias (levantamiento de pesas, empleando elásticos, o bien, ejercitándose frente a la gravedad) para al menos mantener la masa muscular, no se puede de manera efectiva acelerar el proceso de pérdida de grasa. Cada kilo de tejido muscular quema 35-50 calorías por día mientras que su cuerpo está en reposo mientras que la grasa corporal no es metabólicamente activa.

Por lo tanto, una combinación de ejercicios aeróbicos supervisados adecuadamente y entrenamiento con resistencias le permite alcanzar rápidamente el rendimiento máximo en la quema de grasa.

**NOTA ESPECIAL:** Esto puede sonar a que ahora me cuenta que necesito que éste intervenga conmigo un entrenador y tiempo.

Pues ¡No!



*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

<http://www.entrenadorpersonaltrainer.com>



Debe saber que solo, con un buen estado físico y la nutrición equilibrada del sistema, usted puede quemar grasa, perder peso y ponerse en forma con tan sólo 30 minutos por sesión - sólo tres veces por semana. Y en 12 a 16 semanas usted puede transformar su cuerpo de manera espectacular.

### PÉRDIDA DE PESO Y TONIFICACIÓN

**Mito # 4: El entrenamiento de resistencia (levantamiento de pesas), no quema grasas.**

Nada más lejos de la verdad. El músculo es el tejido metabólicamente activo. La grasa no lo es. La grasa es una fuente de energía para el cuerpo, pero la mayoría de la gente tiene mucho más de lo que realmente necesita. La grasa no utilizar la energía - se usa como energía.

Los músculos usan energía muscular. Son procesadores de la misma para obtener energía. Cuanto más músculo tenga, más grasa podrá quemar. Y aquí está el mayor beneficio, y principal razón de qué todo el mundo necesita incorporar el entrenamiento con resistencias en su programa de ejercicios: cuanto más músculo magro tenga, más grasa se quema - ¡Saque ventaja de ello!

Verá, este es realmente el secreto, esto es lo último en pérdida de peso y mejora de la aptitud física.

Pero además debe saber que no sólo se quema grasa mientras usted está trabajando, sino que su musculatura siempre está trabajando, así que no es tan importante el cuanto puedo entrenarme en una semana, siempre que su cuerpo reciba un estímulo adecuado.

El verdadero secreto es la forma metabólicamente activa en que su cuerpo se encuentre el otro 95% del tiempo. Las personas con más músculo magro queman grasa a un ritmo mucho mayor que aquellos con menos musculatura.

Esto no significa que usted tiene que parecerse Arnold Schwarzenegger, esa eficiente máquina de quemar grasa. Pero sí tiene que mantener por lo menos - y preferiblemente el aumentar - su tejido muscular. Algo fácil con un buen programa de entrenamiento con resistencias.



*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

<http://www.entrenadorpersonaltrainer.com>



NOTA ESPECIAL: Las mujeres no se convierten en "grandes" o "musculosas" mediante la incorporación de entrenamiento con resistencias en sus programa de ejercicios. De hecho, precisamente se trata de todo lo contrario. Piensen que el músculo es más compacto y más firme que la grasa. El entrenamiento con resistencias hace a las mujeres tengan menos volumen y sean más firmes y sexys. Las mujeres no están genéticamente predispuestas al aumento del músculo "Masa".

Los hombres, por otro lado, ganarán masa y se emocionarán por ver el crecimiento muscular mediante el uso adecuado de la nutrición y el entrenamiento de resistencias.

### PÉRDIDA DE PESO Y TONIFICACIÓN

Mito # 5: Reductores de muslo, estómago y del parte del cuerpo mediante ejercicios que puede "in situ" reducir.

Cuidado, con los televentas y entrenamientos que están contándole y vendiendo rutinas de ejercicios específicos eficaces para la reducción de grasa corporal. Tú no puedes reducir el tamaño de la cintura exclusivamente con el trabajo de los músculos abdominales, ni se puede reducir los muslos con un ejercicios específicos de muslo.

Si se cree eso, estará siendo engañado.

La única manera de reducir la grasa corporal es mediante la combinación de un programa preciso de apoyo a la nutrición con un equilibrio adecuado de ejercicio aeróbico y entrenamiento con resistencias.

**Si suena duro, no lo es.**



*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

<http://www.entrenadorpersonaltrainer.com>





Por último,

## Cuatro Secretos...

para Lograr la pérdida de peso,  
Salud y Vida Sana, los resultados que desea ....

Secreto 1. El secreto de hacer firme su compromiso con su programa de ejercicios.

Las grandes empresas que ganan dinero a su costa quieren hacerle creer que usted con una píldora, dietas o una máquina especial podrá resolver todos los problemas de peso, garantizándole pérdidas de peso y mejoras de su condición física.

Esto no es cierto por puro sentido común.

Pero la gente todavía quiere creer - porque es común estar predispuesto positivamente ante el impulso que nos genera pensar en mejorar nuestra salud y nuestro estado de forma física.

El verdadero "secreto" es bastante simple y vamos a desmenuzártelo porque tú realmente tienes derecho a conseguir tu objetivo con garantías de lograrlo:

1. Comer de 5 a 6 pequeñas comidas nutritivas al día y realizar una combinación de entrenamiento aeróbico y de resistencias durante 30 a 60 minutos 3 veces a la semana.
2. Saque su calendario ahora y marque tres días cada semana durante las próximas 12 a 16 semanas en los que se comprometan a hacer ejercicio.

Entonces hágalo.

Sea coherente con compromiso porque le llevará a los resultados que desea.

*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

<http://www.entrenadorpersonaltrainer.com>





## Secreto 2. El secreto de tener un entrenador.

Casi todos los libros de auto-ayuda hablan de la importancia fundamental de tener un entrenador / mentor.

Un entrenador es una persona experimentada y de confianza consejero o maestro. Es inevitable que usted se enfrenta a tiempos difíciles en su camino a perder peso y obtener la forma física.

Un entrenador lo guiará, motivará, educará y le apoyará cuando usted lo necesite- por lo que puede fácilmente y rápidamente superar estos obstáculos.

Un entrenador es fundamental para la sistematización de su programa de ejercicios, para maximizar los resultados y ayudarlo a que mantenga su mayor motivación y el fortalecimiento de su compromiso.

Y un entrenador se convierte en su "sistema de información objetiva", ayudándole a ver, comprender y corregir los problemas que interfieren con su progreso.

El ejercicio y la nutrición son de buena fe, las ciencias en las que encontrar todo lo necesario para alcanzar su objetivo; por su propia cuenta esto puede suponer años de lucha - pero no será así si tiene un entrenador.

## Secreto 3. El secreto de la progresión.

¿Alguna vez has conocido a alguien que diga que él hace el mismo ejercicio semana tras semana, durante meses, incluso años?

Pues no está consiguiendo ninguna mejora en sus resultados. Lo creas o no, hacer los mismos ejercicios una y otra vez sin la orientación de expertos para dirigir su progreso realmente puede disminuir su capacidad física o producir desequilibrios.

Usted debe aprender a mejorar progresivamente y perfeccionar sus esfuerzos para obtener la máxima pérdida de peso y optimizar los resultados de mejora de su estado físico.



*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

<http://www.entrenadorpersonaltrainer.com>



#### Secreto 4. El MAYOR secreto: La rendición de cuentas.

En un reciente estudio de la Universidad Politécnica de Virginia, en Estados Unidos, se dividió a la gente que participo en el estudio al iniciar un programa de caminar en dos grupos.

Cada semana, cada individuo del primer grupo recibía una llamada de teléfono preguntando cómo llevaba su programa de ejercicios, y el otro grupo no recibía esas llamadas.

Al final de 24 semanas, el 45% de las personas que recibieron las llamadas telefónicas seguían caminando, mientras que sólo el 2% del grupo que no las recibía lo hacía.

Los resultados muestran que la rendición de cuentas semanal aumenta la probabilidad de adherencia a su programa de ejercicios en un 2200%

Lo que acaba de leer es la información más valiosa que usted nunca había escuchado sobre cómo bajar de peso y ponerse en forma.

Y que tenga la información adecuada es fundamental. Porque la comprensión de lo que se debe hacer, y lo que se termina haciendo en realidad, son dos cosas muy diferentes.

La verdad es que la mayoría de la gente no puede conseguir un control sobre los tres factores esenciales que le separan de lograr una verdadera transformación física y duradera.

La mayoría de las personas tienen dificultad con el compromiso, no comprenden la importancia de la progresión y la falta de una persona para lograr la rendición de cuentas de pérdida de peso y sus objetivos de forma física.

¿Por qué? Pues principalmente esto sucede por tres razones:

- Mala información

*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

<http://www.entrenadorpersonaltrainer.com>





- Es fácil engañarse a si mismo
- Ninguna orientación.

Así que ¿Cuál es el último "secreto" que ofrece éxito y rapidez para sus objetivos de Pérdida de peso y Mejora de su estado de forma?

Hemos descubierto que el último secreto para obtener los resultados que desea es encontrar un entrenador que a usted le entienda y que le proporcione una efectiva pérdida de peso, mediante un programa de ejercicios y la orientación, la motivación, el apoyo ... pero sobre todo, un entrenador que se haga RESPONSABLE DE SUS PROGRESOS.

Esto, nos lo hemos demostrado una y otra vez. Miren lo que uno de nuestros clientes nos conto en una carta de felicitación:

"Desde que empecé a entrenar con vosotros, sólo hace un mes, me siento mucho mejor de muchas maneras. Además de perder algunos kilos y centímetros, mi nivel de energía es la más alta que he tenido en años y mi me siento mucho más positiva. Me tratáis fenomenal. Abel, mi entrenador, ¡es estupendo! Él sabe de entrenamiento, sabe de nutrición y lo mejor es que sabe cómo apoyarme... yo realmente siento que mis objetivos son sus objetivos, y logra que estemos juntos en esto. ¡Es una gran sensación!" - Sandra

Hemos demostrado que nuestro programa es la forma más eficaz de obtener rápida y permanentemente los resultados que desea.

Con el cuidado de su nutrición, entrenamiento y un entrenador al que rendir cuentas, puede conseguirse una meta – alcanzar su objetivo. Desprenderse del exceso de peso - y ganar tono y hacer emerger el atractivo en su cuerpo.

Piense en ello. Busque dentro de usted, sabe la verdad.

No hay ninguna solución rápida, no hay poción mágica, píldora especial o equipos de ejercicios que de repente logren que se ponga en forma. Los anuncios que nos bombardean a diario se producen porque saben la forma de impulsar nuestra compra emocional.



*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

<http://www.entrenadorpersonaltrainer.com>



Ellos saben cómo hacernos sacar la tarjeta de crédito. Pero una vez que obtienen su particular píldora o maquina de abdominales, se da cuenta de que usted ha sido engañado. Porque no es la píldora, la poción, el gimnasio de lujo o lo caro que sea el equipo lo que permite vivir una vida sana. Lo único que funciona es compromiso con una dieta saludable y el ejercicio regular.

Tienes que quemar más calorías que las usted consume – tan simple como eso.

Pero sólo hay una forma de lograr su compromiso y de cultivar su motivación: Usted debe experimentar personalmente los resultados.

Y el más rápido, la más infalible forma de experimentar los resultados es tener un entrenador que le guíe.

Si usted es honesto consigo mismo y reconoce que el ejercicio y la dieta adecuada son las únicas maneras de lograr los resultados que desea y está dispuesto a hacer un cambio de estilo de vida... si usted sabe que se está engañando a sí mismo con el pago de un gimnasio, agitar la poción, el ejercicio de vídeo, la dieta, o la píldora... entonces nosotros podemos ayudarle.

A través de nuestra experiencia, la educación y el estudio exhaustivo, hemos desarrollado un enfoque para el ejercicio motivante que ha permitido a muchas personas alcanzar una media increíble de pérdida de peso, salud y estado de forma en sus resultados.

Es un programa en el que le apoyamos en cada momento centrándose en los resultados que desea, le ofrecemos mantener la autonomía de aceptar la responsabilidad de hacer efectivo el ejercicio como parte de su estilo de vida, y le proporcionará la herramientas que necesita para alcanzar sus objetivos de puesta en forma.

¿Acaso es pedir demasiado a uno mismo para mejorar y proteger lo más importante que usted tiene?- su salud.

Nuestro programa ha proporcionado a muchas personas una vida nueva. Si usted ha tenido problemas para conseguir o permanecer motivado, ahora podrá ver el ejercicio como algo divertido, tendrá las herramientas necesarias para fomentar la motivación, lograr su pérdida de peso, forma física y objetivos realmente disfrutando de su programa de ejercicio.



*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

<http://www.entrenadorpersonaltrainer.com>



El Sistema Vida Sana de Entrenador Personal Trainer es diferente a cualquier otro Sistema de entrenamiento personal que hayas visto.

Usted no necesita un gimnasio o caros aparatos de gimnasia en su casa. Usted no necesita las dietas de moda, parafarmacias y herbolarios. Usted no necesita cintas de vídeo, libros o manuales. No necesita nada de todo esto, pero la orientación, el apoyo, la motivación y la rendición de cuentas se la vamos a proporcionar.

¡Eso es todo!

Es sorprendente cómo, siguiendo nuestro programa, muchas personas han cambiado sus vidas de no aptos, insalubres e infelices - para disfrutar de una vida sana y felices de sí mismos - en sólo 12 ó 16 cortas semanas

Y estamos absolutamente seguros de que nuestro Sistema Vida Sana puede hacer lo mismo por usted.

Así que usted puede estar absolutamente seguro de que estamos motivados por una cosa, y solo una cosa: educar e informarle a usted acerca de la única forma que realmente funciona - ¡LA VERDAD!

Usted sabe que lograr el verdadero éxito, con resultados duraderos requiere un cierto grado de sacrificio y (al menos) una pizca de trabajo.

Incidirá positivamente en que todo encaje en su vida ... su salud, su estado de ánimo, su vida sexual; su relaciones con sus amigos, su familia y usted mismo, su éxito.... todo. ¿Es suficiente vivir la vida a medias?

¡No! No lo es. Usted puede hacer su vida mejor ... usted sabe que por la pérdida de peso y ponerse en forma será más feliz, más sano, tendrá más confianza en sí mismo y vivirá la vida mucho más plenamente.

Y podemos demostrar que contamos con una forma honesta, simple y fiable para la pérdida de peso rápida y la salud, mediante la eficacia de Sistema Vida Sana que lo puede hacer por usted!

El punto de partida es el siguiente: usted tendrá que participar en un programa de ejercicio moderado y tendrá que alimentarse más saludablemente con el fin perder peso de una forma segura, eficaz y rápida - y lograr ¡mantenerse en forma de modo permanente!

Si usted no está dispuesto a escucharnos, si sigue en busca de algún tipo de "milagro" - entonces no podemos ayudarte.

*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

<http://www.entrenadorpersonaltrainer.com>





Debido a que la promesa que, sobre la base de años de ensayo y error, años de estudio y los años de la aplicación a la vida real ...

No existen los "milagros" para la pérdida de peso.

Así que si usted está abierto a la verdad, si acepta lo que los estudios están diciendo, le mostraremos lo fácil que resulta alcanzar su objetivo de pérdida de peso con un programa de entrenamiento personal!

Usted no tiene porque creerse ahora, pero perder peso y hacer su vida sana no es tan difícil como parece.

Cualquiera puede disfrutar de una musculatura con tono en su cuerpo, solamente con comprender la base, los principios fundamentales que hemos discutido en este informe - y aplicarlos a su vida cotidiana.

Pero tenga en cuenta que no importa lo duro trabaje usted- si el "Sistema" es erróneo, nunca alcanzará su pérdida de peso y ni sus objetivos de estado de forma. Es por eso que le animamos a probar nuestro programa - un sistema que en el que confiamos y nos permite garantizar los resultados.

Solamente hemos tratando de informarle a usted.  
Nada más.

¿Qué hacer con esta información es su caso?

Nuestra esperanza es que va a tomar medidas para resolver su situación. Porque se puede pensar y planificar a partir de ahora pero no en cualquier lugar, en mi propia casa.

Sólo la actuación de aliviar el problema que está experimentando.

Nuestro objetivo es mostrar que en 12 a 16 semanas un programa de entrenamiento personal funciona. Hemos trabajado para mucha gente ya, y vamos a trabajar para usted si usted decide darnos una oportunidad.

Pero usted tiene que tomar el primer paso, coger el teléfono y llamarnos para que podamos explicarle cómo funciona nuestro programa.

Ahora que tiene esta información fresca en su mente, por favor tomese un momento para llamarnos y no lo deje pasar más.

*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

<http://www.entrenadorpersonaltrainer.com>





Sea cual sea su decisión, esperamos que este informe le de algunas ideas sobre cómo mejorar la salud y alcanzar los objetivos de estado de forma que desea y merece.

Si usted decide trabajar con nosotros en la consecución de su éxito, esperamos con interés el desarrollo de una relación personal con usted para llevarle al disfrute y la satisfacción con su cuerpo y su estilo de vida que usted se merece.

Le deseamos buena salud,

Abel Heras  
Entreandor Personal Trainer Madrid.  
[www.entrenadorpersonaltrainer.com](http://www.entrenadorpersonaltrainer.com)

tlf. 608 91 37 93



*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

<http://www.entrenadorpersonaltrainer.com>