Guía Pre-Sesión CUERPAZO

TODO LO QUE NECESITAS SABER ANTES DE TU SESIÓN GRATUITA.

¡PREPÁRATE PARA CONOCER MÁS SOBRE TU CUERPO Y CÓMO COMENZAR A TRANSFORMARLO!

¿EN QUÉ CONSISTE ESTA SESIÓN CUERPAZO?

Esta sesión está dirigida a mujeres con experiencia en entrenamiento y que necesitan una atención más personalizada y concreta.

El propósito de esta sesión es analizar tu aspecto físico, revisar tu actual rutina y enseñarte las áreas de tu cuerpo que consideramos que puedes mejorar.

Fijaremos los objetivos y te daremos un plan de acción personalizado para empezar a bajar de peso, reducir la celulitis y la flacidez, ganar masa muscular, tonificar y definir tu cuerpo, buscando la armonía corporal.

Si vemos que te podemos ayudar a conseguir estos objetivos y garantizarte resultados, te invitaremos a que te unas a nuestro programa Fitmybody para lograr ese cuerpazo que siempre has deseado y convertirte en uno de nuestros próximos casos de éxito.

¿FUNCIONARÁ ESTO PARA MÍ?

¿Te sientes cansada o baja de ánimo? ¿Te pierde el picoteo? ¿Eres constante entrenando, pero no ves resultados? ¿Debes seguir un entrenamiento específico por alguna condición de salud en particular? ¿Estás en proceso de quedarte embarazada, ya lo estás o eres mamá y te encuentras en la fase posparto? ¿Estás experimentando los síntomas de la perimenopausia o menopausia?

Si respondiste sí a más de 3 preguntas, queremos decirte que Fitmybody está hecho para ti. Y en esta sesión es lo que decidiremos junto contigo.

Al igual que tú, nuestras Chicas Fitmybody, antes de comenzar, recibieron esta Guía que las ayudó a determinar si junto a nosotros podrían lograr sus objetivos.

¿QUÉ ENCONTRARÉ EN ESTA GUÍA?

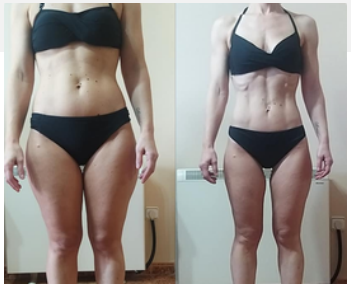
A través de este documento conocerás quiénes somos, cómo ayudamos a nuestras clientas, te invitaremos a reflexionar y te daremos respuesta a algunas dudas frecuentes.

En la sesión gratuita será donde te haremos preguntas para conocer en profundidad cuáles son específicamente tus expectativas o cómo quieres que te ayudemos.

Después te diremos si te podemos ayudar y garantizarte resultados en los próximos 3 meses.

SOBRE MÍ

Soy María Navarro, y tras batallar durante 10 años con la celulitis y la flacidez, fundé **Fitmylegs**, una empresa formada por especialistas entrenamiento y nutrición, expertos en acompañar a mujeres durante su proceso evolutivo para mejorar su salud, mantenerla en el tiempo y lograr cambios físicos que transforman su vida.



NUESTROS LOGROS

Desde 2018 más de 3.000 mujeres de todas las edades y profesiones han conseguido:

En menos de 30 días bajar hasta 3 kilos,
reducir hasta un 50% su celulitis y flacidez.

Tras 3 meses con nuestra metodología aseguran que su cuerpo, su autoestima, vitalidad y calidad de vida han mejorado y quieren continuar...

¿QUIÉNES NOS RECOMIENDAN?

NUESTRAS USUARIAS,
LAS CHICAS FITMYLEGS.

PALOMA REY, 55 AÑOS, CIRUJANA ESPECIALIZADA EN UNIDAD DE SENOLOGÍA

"Soy cirujano. Siempre hice lo que se esperaba de mí, he luchado para ser lo que quería, pero la vida no siempre es lo que uno espera, así que necesitaba una vuelta de tuerca...

Hace un par de años saqué la fortaleza para romper con cosas que no me estaban funcionando, pero la menopausia me aflojó un poco el ánimo.

Una amiga me habló de María Fitmylegs y el 12 de octubre de 2020, decidí arriesgarme y probar el método.

Siempre he hecho deporte, pero nunca porque me apeteciera ni con tanta intensidad, siempre tenía excusas...

Pero cuando descubrí el método de María y la conocí, poco a poco me fui enganchando porque es una mujer muy motivadora.

Con mi trabajo no era fácil cocinar, comer bien... y ahora lo hago porque vencí mis excusas. Y a pesar del cansancio que a veces siento, saco fuerzas el 90% de los días para hacer mis entrenamientos porque el método me lo permite.

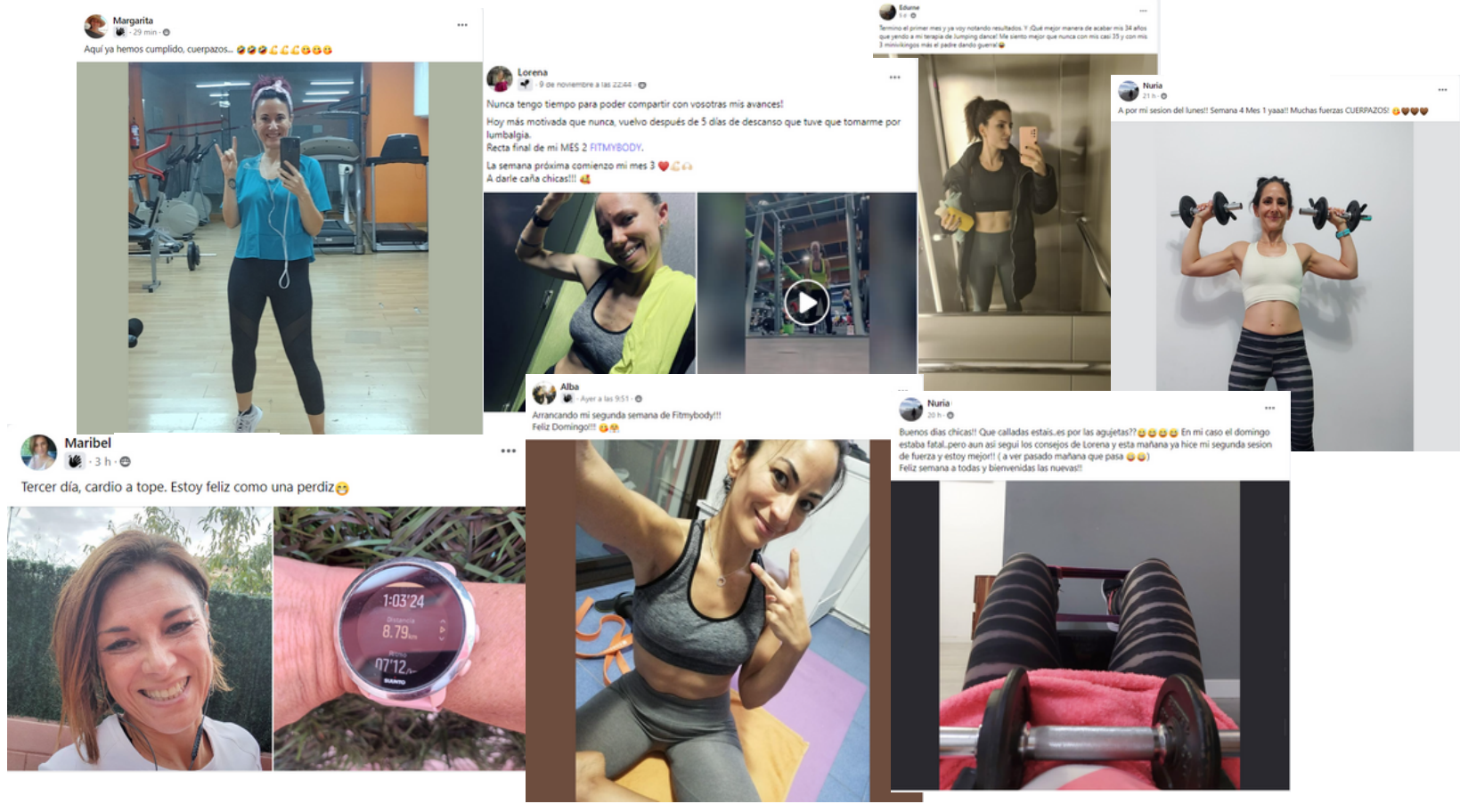
Hoy puedo decir que con 54 años ¡Me veo mejor que nunca! Gracias María, por estar ahí y darme las herramientas para sacar lo mejor de mí misma.

Fitmylegs es cercanía y se aseguran de que logres los cambios que buscas".

HELENA ALONSO, 43 AÑOS, PROFESORA DE SECUNDARIA

“Hasta aquí súper contenta con los resultados (hacía años que no tenía tan poquita celulitis en glúteos y piernas y estaba tan fuerte muscularmente) y disfrutando mucho del proceso, tanto con el plan como con los entrenamientos. Eso sí, siendo muy constante en el día a día e intentando cumplir todo al 100%”.

CONOCE A NUESTRAS CHICAS FITMYBODY EN ACCIÓN

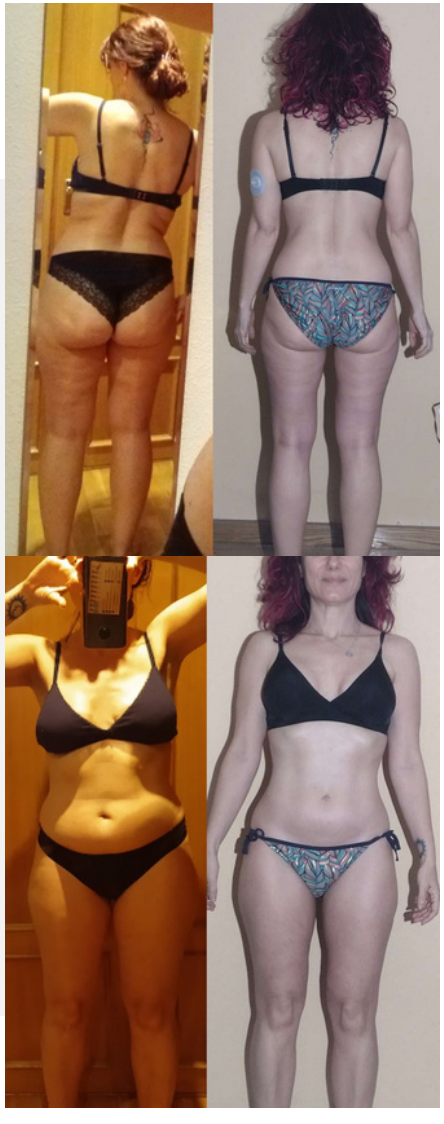


NURIA GONZÁLEZ, 42 AÑOS, MÉDICO NEUMÓLOGA

“Cuando me planteé empezar con Fitmylegs pensé que no podía ser verdad, pero que me iba a dar esta última oportunidad. En menos de 3 meses comprobé no solo que el método funcionaba, sino que más allá era la forma de vida que quería llevar ya siempre. ¡En 6 meses conseguí la silueta con la que soñaba desde los 20 años!

Después, en Amazona 2.0 aprendí a seguir volando sola, y con los sabios consejos del equipo, consolidar todo lo aprendido. Actualmente, con el programa Fitmybody estoy aprendiendo a conocer mucho mejor mi cuerpo y sus necesidades para perfeccionarme.

Gracias María Navarro y equipo Fitmylegs por haberme descubierto mi mejor versión. Mil gracias, de corazón”.



MARGARITA ARROYO, 48 AÑOS, RESTAURADORA DE ARQUEOLOGÍA

“Estoy muy contenta y satisfecha con Fitmybody. Ya sabía a lo que venía, porque antes había hecho los otros programas de Fitmylegs y había obtenido buenos resultados con ellos. Con Fitmybody, lo bueno es que puedes establecer tus propios objetivos concretos, con la ayuda de María y el equipo. En mi caso, el objetivo era perder volumen y grasa en abdomen y muslos sin caer en flacidez y ganando masa muscular. ¡Así de concreto es!

Por lo demás, el programa de ejercicios y alimentación se ajusta a tus gustos y necesidades, con el plus del monitor de glucosa y el test genético, que te permiten conocer mejor la respuesta de tu cuerpo. Estás acompañada por el equipo y en el momento que tengas dudas puedes consultarlas en el chat.

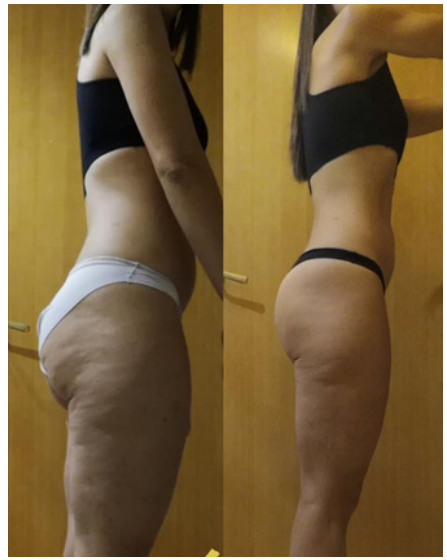
He obtenido los resultados que quería, comiendo estupendo y con entrenamientos amenos y concentrados. ¡Ha sido una experiencia! Gracias a María y al equipo”

MARIBEL GARCÍA, 50 AÑOS, FUNCIONARIA DE JUSTICIA

“Después de 51 años de sacrificios, crossfit, running, dietas, subidas a la báscula frustradas, miradas al espejo a escondidas y mucha desilusión y desánimo, llegó a mi vida Fitmylegs. Un grupo de expertos/as profesionales de la nutrición y el deporte adecuados a las necesidades de cada mujer, que con su asesoramiento personalizado y su dedicación a los requerimientos de cada una de nosotras, en mi caso, en año y medio, han conseguido que mi cuerpo esté firme, fibrado y desinflamado, justo como siempre deseé y nunca pude conseguir.

Su preocupación y aplicación experta de conocimientos en hormonutrición y deporte aplicado a las necesidades de la mujer, han hecho que consiga verme tal y como siempre quise y nunca pude, a ser una mujer segura de mí misma y a saber en cada momento lo que necesito y como puedo organizarme, sin dietas límite ni deportes extenuantes.

Gracias María y compañía por formar parte de mi vida”.

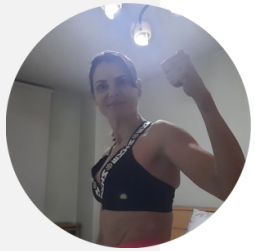


ALBA PRADA, 40 AÑOS, INGENIERO MECÁNICO

“Encantada con el equipo de Fitmybody. Todos son muy atentos, me han ayudado y motivado a alcanzar mis metas.
Yo entreno muy temprano en casa (en el salón y a veces en la cocina para no hacer ruido) antes de irme a trabajar, y así tener las tardes libres con mis 2 hijos, además el menú ya organizado y adaptado a mis gustos me permite tener todo planificado y ahorrar tiempo”.

LORENA BARROSO, 34 AÑOS, PASTELERA

“Para mí Fitmybody ha supuesto un antes y un después. Es increíble lo completo que es el programa. Se ajusta al 100% a tus necesidades y a ti. Incorporar los elementos como el sensor de glucosa y el test genético te permite conocer mucho más tu cuerpo y saber como actuar.
¡Yo ya no me imagino la vida sin María y su equipo! Te cambia la vida.
¡¡¡Mil gracias!!!”



CRISTINA GARCÍA, 46 AÑOS, MAESTRA

“Todo el equipo muy amable y profesional, en pocas semanas ya estaba viendo resultados. Se lo recomiendo a todas las mujeres que no han podido lograr bajar de peso y tonifica su cuerpo”.

ADRIANA SOBRINO, 41 AÑOS, MAESTRA

“Solo tengo palabras de agradecimiento para María y su equipo. Tanto el asesoramiento, la nutrición y el entrenamiento de Fitmybody está siendo una pasada. Ha sido una gran decisión la que tomé dando el paso de apuntarme, y gracias a ello puedo decir que estoy súper feliz con mi nuevo estilo de vida y con todos los logros que estoy consiguiendo en mi cuerpo. Gracias María”.

¿QUÉ ES FITMYBODY?

Fitmybody es un programa de entrenamiento y nutrición personalizado para definir el cuerpo, reafirmar glúteos, definir abdomen, reducir la celulitis y atenuar la flacidez.

Ideal para mujeres que buscan o necesitan objetivos muy específicos o con necesidades especiales y que ya cuentan con experiencia en entrenamiento, pero buscan una atención más personalizada y concreta a través de la nutrición sincronizada con las hormonas, el entrenamiento personalizado, al que se unen nuevas poderosas herramientas como el medidor continuo de Glucosa y la Genética.

Ayudamos a mujeres entre 30 y 60 años a lograr su bienestar físico y mental, sin sentirse cansadas, sin antojos por la comida, a ganar masa muscular en áreas específicas, sin acumular grasa y consiguiendo la definición que quieren.

Mujeres que se sienten más calmadas, organizadas, motivadas y con energía para lograr rápidamente sus objetivos.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA SESIÓN SI YA SABES LO QUE TIENES QUE HACER?

Algunas preguntas que te harán reflexionar:

¿Quién te ayuda a establecer objetivos claros y realistas?

¿Quién te ayuda a saber dónde tienes que llegar con un criterio científico sólido?

¿Quién te va a animar todas las semanas?

¿Quién te va a hacer seguimiento en tus avances para asegurarte que cada semana vas a ir consiguiendo lo que quieres?

¿Quién te va a cambiar tu plan en base a tus circunstancias?

¿Quién va a resolver todas tus dudas y te va a acompañar en todo tu proceso evolutivo?

"Si quieres ir rápido, ve sola. Si quieres alcanzar la cima, ve acompañada"

FITMYBODY

El programa está especializado en acompañar a las mujeres para que a través del entrenamiento y la nutrición puedan seguir avanzando en su salud, tanto física como emocional.

¿Cuántas personas han conseguido objetivos y luego lo han perdido?

Nuestro propósito es que tengas todas las herramientas a la mano no solo para bajar de peso, no solo para mejorar la salud, sino para mantener los resultados en el tiempo.

Tu bienestar debe perdurar a lo largo de los años y contamos con un programa exclusivamente diseñado para ello.

Tú tienes una forma de llegar a ese objetivo, lo que te hace falta es una guía.

Te podemos asegurar que tu salud está y estará en buenas manos, asegurándonos de que lograrás tu objetivo.

¿CÓMO FUNCIONA EL PROGRAMA?

MES 0:
Inicio Programa Fitmybody

3 Semanas antes:

Fit-Tracker

Recopilación de información sobre rutina, ingesta, actividad diaria.

2 semanas antes:

Formularios Iniciales

Análisis de estado actual, gustos, tiempo para hacer las sesiones.

Diseño de Plan Silueta y Firmeza.

1 semana antes:

Sesiones Silueta y Firmeza

Sesiones individuales con Fit-Nutri y Fit-Trainer.

Conocer estado actual, fijar objetivos, pérdida de grasa en nutrición y entrenamiento sin perder músculo.

3 días antes:

¡Recibirás tu primer **Programa Fitmybody**!

MES 1:
Lograr objetivo prioritario + Inicio Programa Fitmygenética

Fitmybody:
Ejecución y reacción a plan de pérdida de grasa, control de calorías y control de perímetros.

Fitmygenética:
Averiguar tendencia genética sobre metabolización de macronutrientes y acumulación de grasa.

MES 2:
Aplicación datos genéticos + Inicio Programa Fitmyglucosa

Fitmybody:
Revisión de consecución de objetivos y adherencia al plan.

Fitmygenética:
Adaptaciones con los resultados genéticos para afinar y ganar firmeza en entrenamiento y nutrición.

Fitmyglucosa:
Pruebas Sensor de glucosa.

MES 3:
Evaluación de objetivos

Fitmybody:
Perder grasa, reducir volumen y afinar sin perder firmeza.

Fitmygenética:
Análisis de mejoras gracias a la información genética aplicada.

Fitmyglucosa:
Adaptaciones en entrenamiento y nutrición con resultados datos de glucómetro.

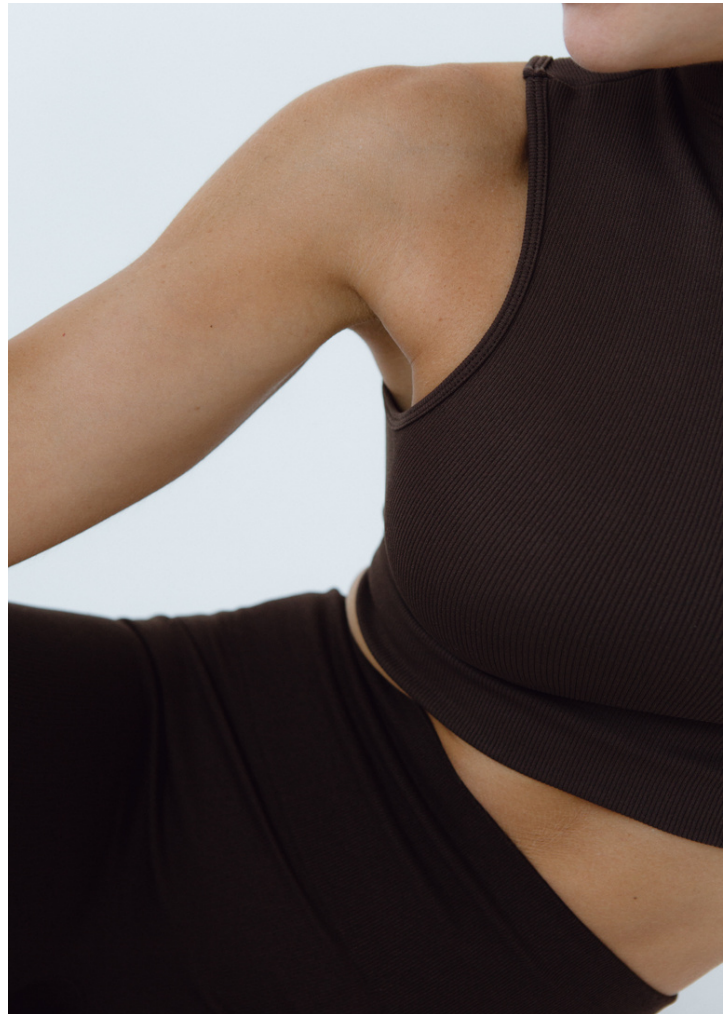
¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA?

Programa Fitmybody

- Fit-tracker
- 1 Sesión Formativa individual SILUETA.
- 1 Sesión Formativa individual FIRMEZA.
- Programa Fimybody Definición Muscular (3 Planes Silueta + 3 Planes Firmeza).
- 3 FITMYPROGRESS (Evaluaremos tus avances a través de fotografías y te invitaremos a que reflexiones sobre tus objetivos y tu situación actual.)
- 3 meses de servicio Help Chat: Atención inmediata por WhatsApp con tu Fit-Nutri y tu Fit-Trainer para la resolución de consultas.

Bonus: Programa Formativo Fitmyglucosa, conocimiento teórico y práctico + 1 sensor de glucosa.

Bonus Extra: Programa Formativo Fitmygenética con prueba genética, informe de resultados y aplicación práctica.



¿CUÁNTO DURA EL PROGRAMA?¿Y CÓMO CONTINUARÍA?

El programa dura 3 meses, lo suficiente para lograr cambios gracias a estas herramientas avanzadas, si quieres continuar puedes renovar tu suscripción con un 50% de descuento.

¿QUIÉN ME ATENDERÁ EN ESTA SESIÓN?

María o una asesora experta de nuestro equipo te atenderán con todo el cariño que nos caracteriza y evaluarán tu situación actual para ofrecerte soluciones reales y comprobables.

Nunca te ofreceremos este programa a no ser que estemos completamente seguros de que puedes conseguir tus objetivos.

El ratio de mujeres que consigue resultado, es extremadamente alto (casi del 100%), y la razón es que nos aseguramos de que, teniendo en cuenta su caso, podemos ayudarla.

Y la única manera de conseguirlo es teniendo esta sesión gratuita a la que tú tienes acceso hoy.

Si te conoces, si sabes cómo funciona tu cuerpo y lo escuchas, podrás tomar buenas decisiones, vivir un estilo de vida más saludable y tener éxito.

Para nosotros es importante cuidar de tu salud corporal, mental y emocional.

En eso se basan todos nuestros programas en Fitmylegs, especialmente con Fitmybody, logramos resultados más rápidos y duraderos.

Conoce cada vez más a tu cuerpo y dale los estímulos oportunos y específicos que necesita a través del entrenamiento y la nutrición personalizada.

Bella: “Serás más poderosa cuando tengas el control total sobre ti misma”.

FITMYLEGS