



Guía Pre-Sesión CUERPAZO

TODO LO QUE NECESITAS SABER ANTES
DE TU SESIÓN GRATUITA.

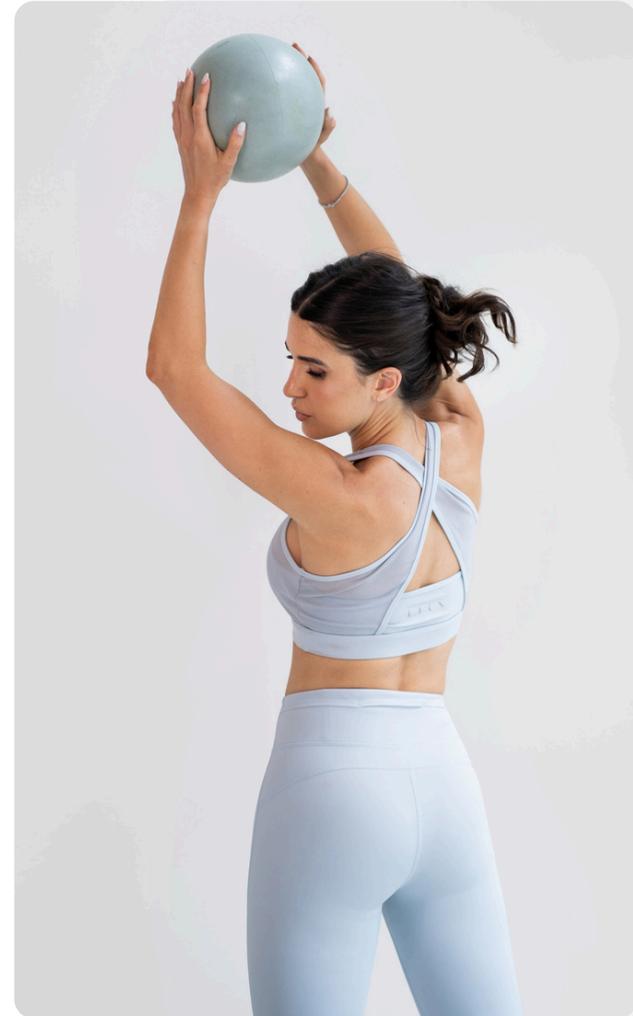
**¡PREPÁRATE PARA CONOCER MÁS
SOBRE TU CUERPO Y CÓMO COMENZAR
A TRANSFORMARLO!**

¿EN QUÉ CONSISTE ESTA SESIÓN CUERPAZO?

Esta sesión está dirigida a mujeres que quieren perder grasa, reducir la celulitis y la flacidez.

El propósito de esta sesión es conocer tus necesidades, revisar tu actual rutina y asesorarte con el programa de Fitmylegs que mejor encaja según tus objetivos, tiempo y experiencia.

Si vemos que te podemos ayudar a conseguir estos objetivos y garantizarte resultados, te invitaremos a que te unas a Fitmylegs para lograr un cambio real y duradero y convertirte en uno de nuestros próximos casos de éxito.





¿FUNCIONARÁ ESTO PARA MÍ?

¿No logras bajar de peso?

¿Acumulas grasa en el abdomen o en las piernas?

¿Tienes celulitis?

¿Te cuesta ser constante?

¿Tienes una vida muy ocupada?

Si respondiste sí a más de 3 preguntas, queremos decirte que podemos ayudarte con Fitmylegs como lo hemos hecho ya con más de 4.000 mujeres...

¿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 plataforma de entrenamiento y nutrición con la que hemos ayudado a más de 4.000 mujeres a reducir la celulitis y la flacidez, a ganar masa muscular, en definitiva a mejorar su salud y vitalidad con la nutrición sincronizada con las hormonas y con el entrenamiento específico para mujeres.

Además, este año tuve el honor de ser la Entrenadora del Mes en la famosa revista Women's Health.

Dirijo a un equipo de entrenadoras y nutricionistas, expertas 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”.



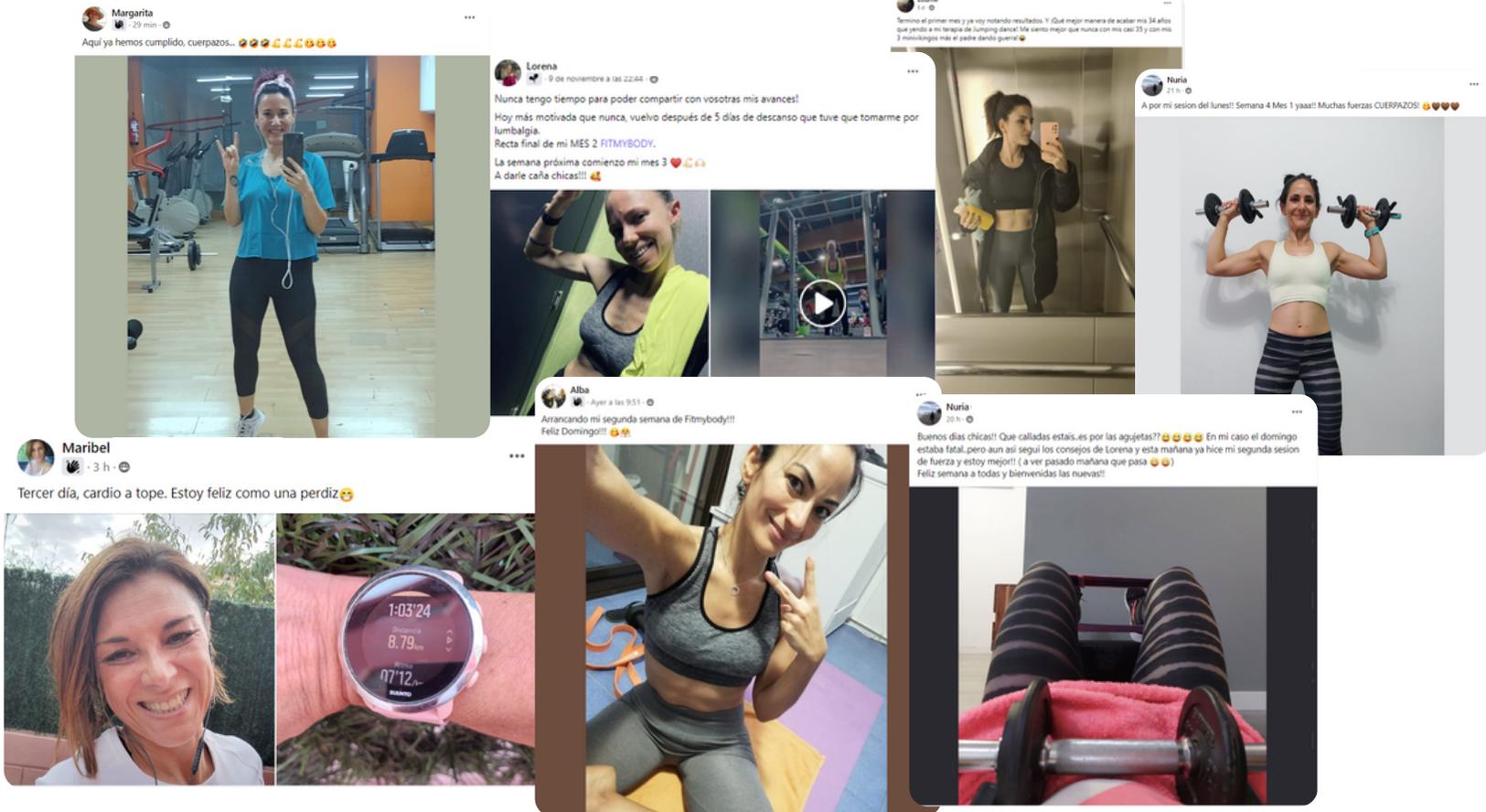


HELENA ALONSO, 43 AÑOS, PROFESORA DE SECUNDARIA

“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 FITMYLEGS 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”.

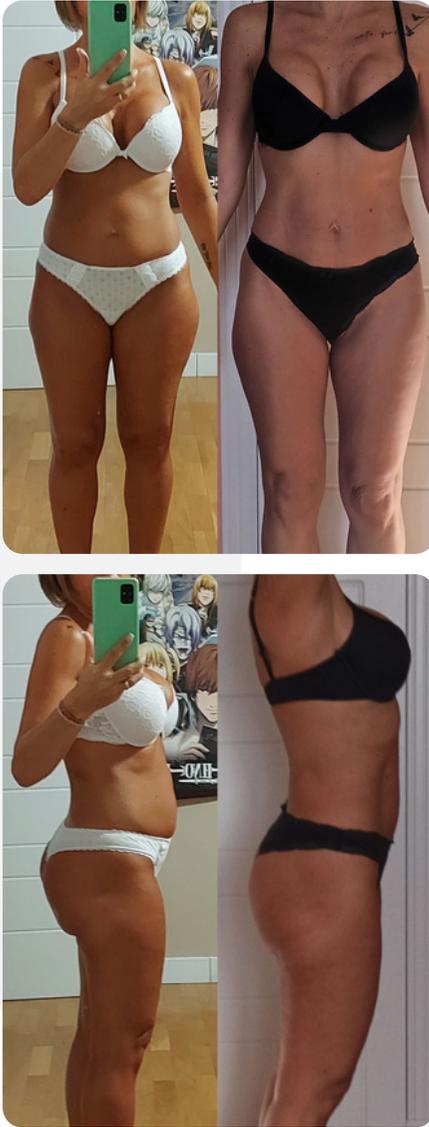


MARGARITA ARROYO, 48 AÑOS, RESTAURADORA DE ARQUEOLOGÍA

“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”

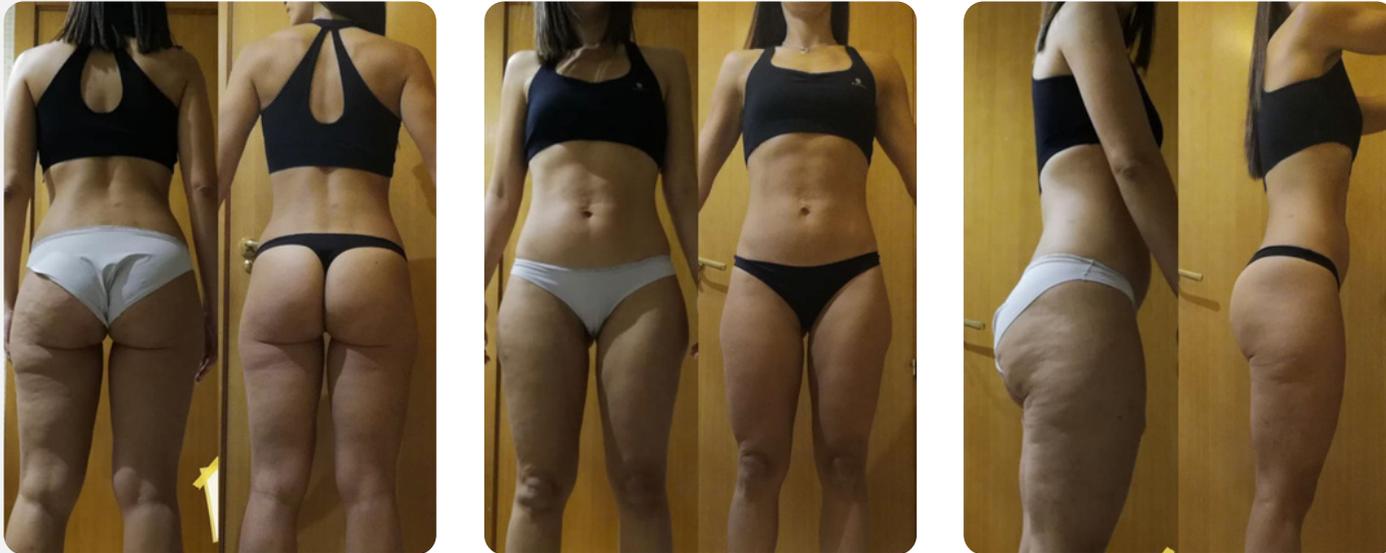


MARIBEL GARCÍA, 50 AÑOS, FUNCIONARIA DE JUSTICIA

“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

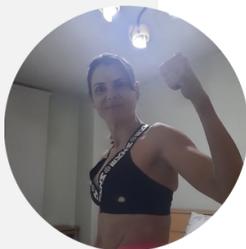
“Encantada con el equipo de Fitmybody. Todos son muy atentos, me han ayudado y motivado a alcanzar mis metas.

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”.

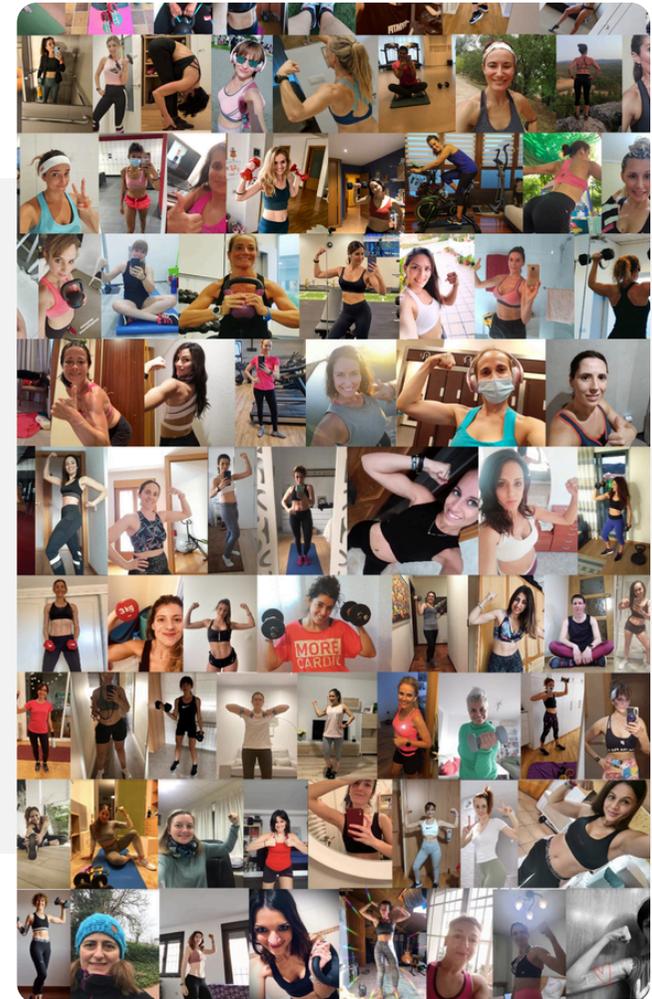


ADRIANA SOBRINO, 41 AÑOS, MAESTRA

“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 FITMYLEGS?

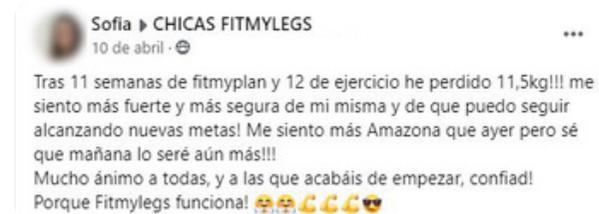
Fitmylegs es una metodología con la que logramos reducir hasta un 50% la celulitis y la flacidez en menos de 30 días gracias a la alimentación sincronizada con las hormonas y al entrenamiento adaptado a la morfología femenina.



¿PARA QUIÉN ES FITMYLEGS?

Para mujeres que quieren bajar de peso:

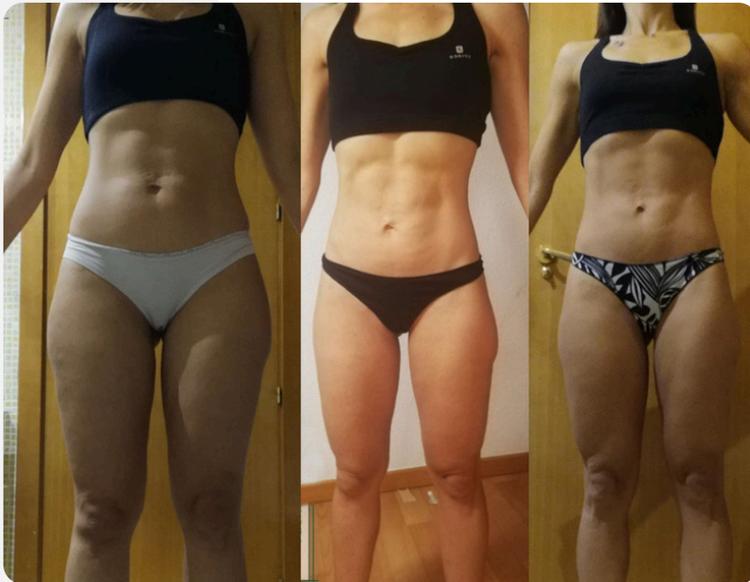
Si hay momentos en los que te sientes incómoda con tu cuerpo, y has decidido que es hora de bajar de peso sin sacrificar la firmeza de tu piel, te ayudaremos a lograrlo de manera efectiva y saludable.



¿PARA QUIÉN ES FITMYLEGS?

Para mujeres que desean un abdomen firme y tonificado:

Si sientes que acumulas grasa o flacidez en el abdomen y quieres afinar y endurecer esta área, nuestro enfoque combina ejercicios específicos con una nutrición adecuada para reducir la grasa abdominal y fortalecer los músculos de esta zona, logrando así un abdomen más definido y esculpido.



Alba

¡¡Bienvenida!! ¡¡Llegaste a donde tenías que llegar!! 🎉🌟
Yo soy madre de mellizos de 5 años y tiempo no es que me sobre jejejeje. ¡Pero con Fitmylegs he logrado buscar un huequito para mí! ¡Con esto he logrado reducir en más de 10 cms mis caderas y cartucheras, ser disciplinada, motivada, tener un cuerpo tonificado que nunca había tenido y sentirme súper poderosa!
¡¡Vamos, que sí se puede con constancia!!! 😊🌟🌟
¡¡Aaaanimooo, ya lo verás!!! 🎉🥳

¿PARA QUIÉN ES FITMYLEGS?

Para mujeres con cuerpo tipo "pera":

Si eres delgada en la parte superior pero tiendes a acumular grasa y flacidez en las piernas, nuestra metodología está diseñada para equilibrar tu figura. Con ejercicios de resistencia focalizados y un plan alimenticio adaptado, lograrás reducir la grasa localizada en las piernas, tonificar los músculos y mejorar la proporción de tu cuerpo.



¡Hola Chicas! Esta semana es mi semana 12 y fin de mi primera vuelta 🍷.

Acabo de renovar la segunda vuelta 🍷 que estoy deseando empezar de nuevo con más ganas que nunca! Aquí os dejo mi cambio de 12 semanas 😊.

Yo estoy super feliz y contenta porque esto ha cambiado mi vida, ha supuesto un antes y un después y tengo claro que es el tipo de vida que quiero seguir 🍷.

He pasado de una 40 de talla de pantalón a una 36 y he perdido unos 9 kg.

Además de los cambios físicos me siento más fuerte, ágil y con más resistencia. ¡Con mucha energía sobre todo positiva! 😊.

Cuando me propuse empezar este reto creía que no iba a poder por mi ritmo de vida... tanto de trabajo como de estrés ya que soy propietaria de un obrador de pastelería-cafetería y las horas que trabajo a veces son incontables pero siempre saco el hueco y sí tengo que dejar algo lo dejo pero no mi MOMENTO FITMYLEG!

Ha sido duro sobre todo al principio pero es verdad que quien quiere conseguir un objetivo y va a por él lo consigue!

Si yo he podido TODAS PODEMOS 🍷, sólo hay que tener en todo momento visualizada la meta 🍷.

Os comparto mi experiencia ya que cada vez que os leo también me ayudáis a seguir día a día 🍷.

¡Gracias María por tanto, al equipo y a todas vosotras!

¿PARA QUIÉN ES FITMYLEGS?

Dile adiós a la celulitis y dale forma a tus glúteos:

Si tu objetivo es reducir la celulitis, adelgazar las piernas y redondear tus glúteos, nuestra metodología combina entrenamiento específico de fuerza con técnicas de alta intensidad que estimulan la circulación y mejoran la textura de la piel. Esto no solo te ayudará a reducir la apariencia de la celulitis, sino que también te permitirá lograr unos glúteos más firmes y levantados.



Hola CHICAS FITMYLEGS!!!

Esta semana termino el reto de 12 semanas y por supuesto que he renovado.

Inicie el reto en Marzo y note los cambios desde el principio, tanto físicos como psicológicos: más energía, mejor descanso, mejor autoestima etc y los físicos que os muestro a continuación.

Sí que es cierto que no tenía que perder mucho peso, en mi caso han sido 3,5 kilos pero si celulitis y el cuerpo lo tenía como descolocado!! 😭😭😭

Así que muy feliz, motivada y con el objetivo claro de que estos entrenamientos son mis momentos y el plan nutricional un modo de vida.

Gracias a todas pq este grupo ayuda mucho mucho por el apoyo que suponemos todas.

Besos y vamos a por la segunda vuelta.

¿PARA QUIÉN ES FITMYLEGS?

Mejora la calidad de tu piel y combate la flacidez:

Sabemos lo importante que es sentir tu piel tersa y saludable. Nuestra metodología incluye estrategias de nutrición que favorecen la regeneración de la piel y la producción de colágeno, así como ejercicios que fortalecen el tejido muscular subyacente, ayudando a combatir la flacidez de manera efectiva.



En resumen: Esta metodología de nutrición y entrenamiento no solo está diseñada para ayudarte a bajar de peso, sino también para mejorar la firmeza y calidad de tu piel, reducir la celulitis y esculpir tu cuerpo de manera armoniosa. Te ofrecemos un enfoque que considera tus necesidades y objetivos individuales, para que te sientas cómoda y segura en tu propia piel.

¡Es el momento de empezar tu transformación y lograr el cuerpo que siempre has deseado!

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA SESIÓN Y POR QUÉ NECESITAS NUESTRA AYUDA?

Algunas preguntas que te harán reflexionar:

- Con el ritmo de vida que llevamos... ¿Quién te ayuda a establecer objetivos claros y realistas?
- Con tanta información... ¿Quién te ayuda a saber cómo lograr lo que quieres con un criterio científico sólido?
- La motivación tiene un límite y si te cuesta ser constante... ¿Quién te va a animar todas las semanas para ser constante?
- Si hace tiempo que no ves cambios... ¿Quién te va a hacer seguimiento de tus avances para asegurarte que cada semana vas a ir consiguiendo lo que quieres?
- Tus horarios y metas cambian... ¿Quién te va a cambiar tu plan en base a tus circunstancias?
- Y si te surgen preguntas... ¿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”



FITMYLEGS A LARGO PLAZO

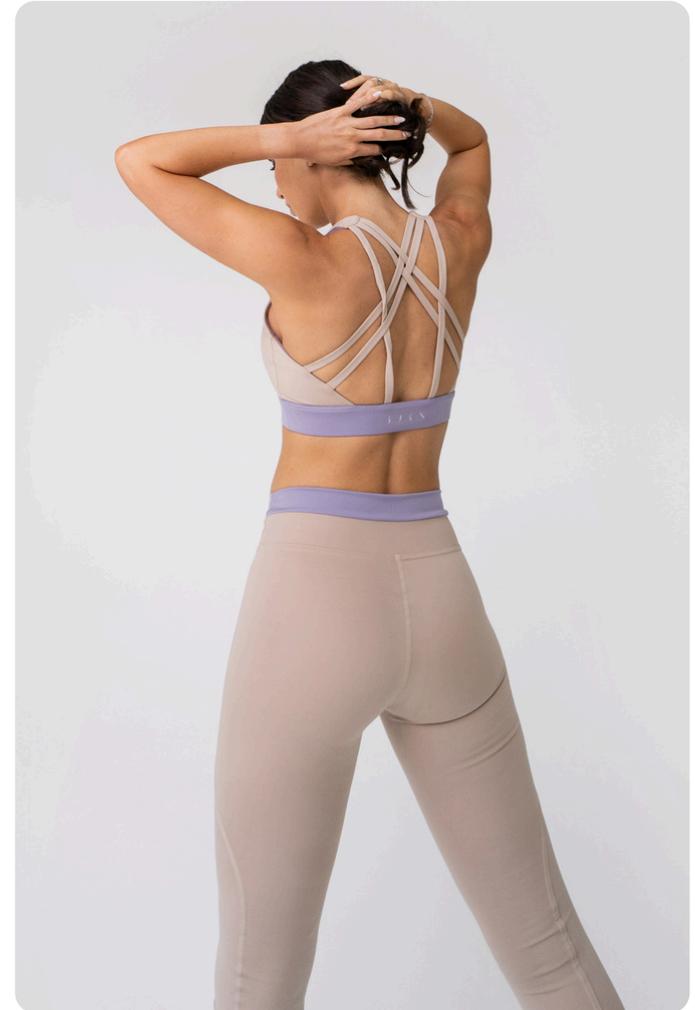
¿Cuántas personas han conseguido objetivos y luego lo han perdido?

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 nuestra metodología te ayudará a crear hábitos saludables para cada etapa de tu vida.

Tú tienes un objetivo, lo vamos a conocer en esta sesión, 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.



¿CUÁNTO DURAN LOS PROGRAMAS?

Los programas duran como mínimo 3 meses, será un reto corto pero lo suficiente para lograr cambios y crear hábitos saludables.

¿QUIÉN ME ATENDERÁ EN ESTA SESIÓN?

Un asesor de nuestro equipo te atenderá con todo el cariño que nos caracteriza y evaluará tu situación actual para ofrecerte soluciones reales.

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.

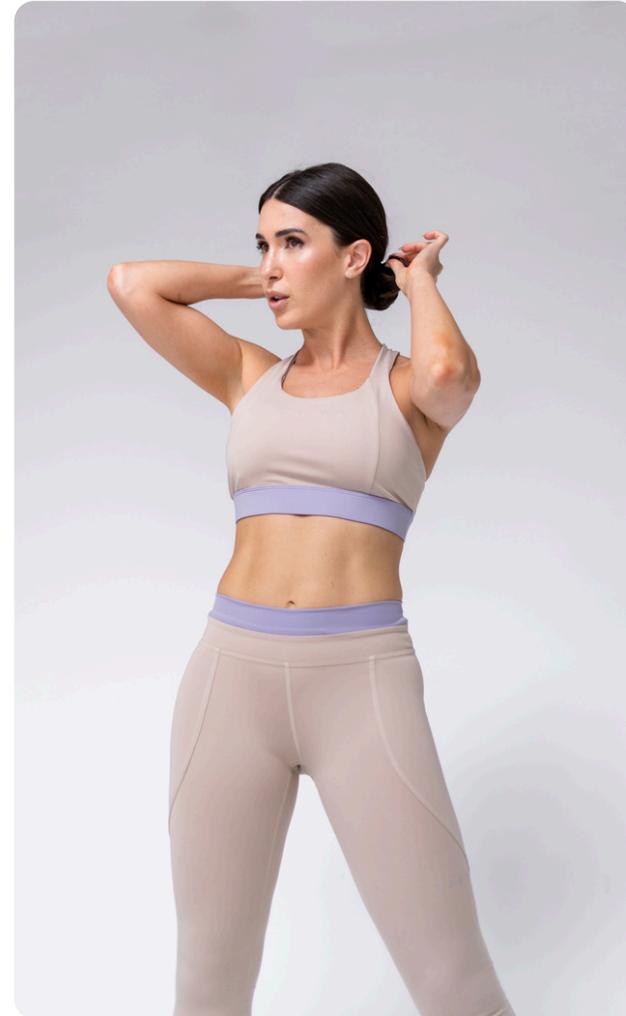
Para nosotros, tu bienestar integral es lo más importante.

Nos enfocamos en cuidar tu salud física, mental y emocional para que te sientas plena y segura de ti misma.

Todos nuestros programas están diseñados con este propósito en mente, porque en Fitmylegs creemos que una transformación verdadera empieza contigo.

Bella: “El cambio comienza en ti, ¡toma acción hoy!”.

María ❤️



 **FITMYLEGS**