



Guía Pre-Sesión

CUERPAZO

Todo lo que necesitas saber antes
de tu SESIÓN GRATUITA con una asesora
de **FITMYLEGS**

**¡Prepárate para conocer más sobre
tu cuerpo, tus hormonas y cómo
comenzar a transformarlo!**

¿En qué consiste esta **SESIÓN CUERPAZO?**

Esta sesión está pensada para conocer tu situación, tus objetivos y qué has probado hasta ahora.

Durante la sesión, una de nuestras asesoras:

1. **Te escuchará.** Para entender qué quieres conseguir y qué necesitas.
2. **Analizará tu situación.** Para detectar qué puede estar frenando tus avances.
3. **Valorará si y cómo podemos ayudarte.** No todas las mujeres necesitan lo mismo.
4. **Te orientará.** Si vemos que Fitmylegs puede encajar contigo, valoraremos juntas qué opción tendría sentido para ti.





¿Funcionará el Método Fitmylegs 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 te has sentido identificada con alguna de estas situaciones, **esta sesión es para ti y podemos ayudarte** como lo hemos hecho ya con más de 4.000 mujeres...

¿Qué encontraré en esta Guía?

En las próximas páginas conocerás:

- Quiénes somos.
- Qué hace diferente a Fitmylegs.
- Cómo podemos acompañarte durante tu proceso.
- Qué puedes esperar de tu sesión.
- Cómo prepararte para aprovecharla al máximo.

Porque cuanto mejor entendamos tu situación, mejor podremos orientarte y ayudarte.





Soy María Navarro

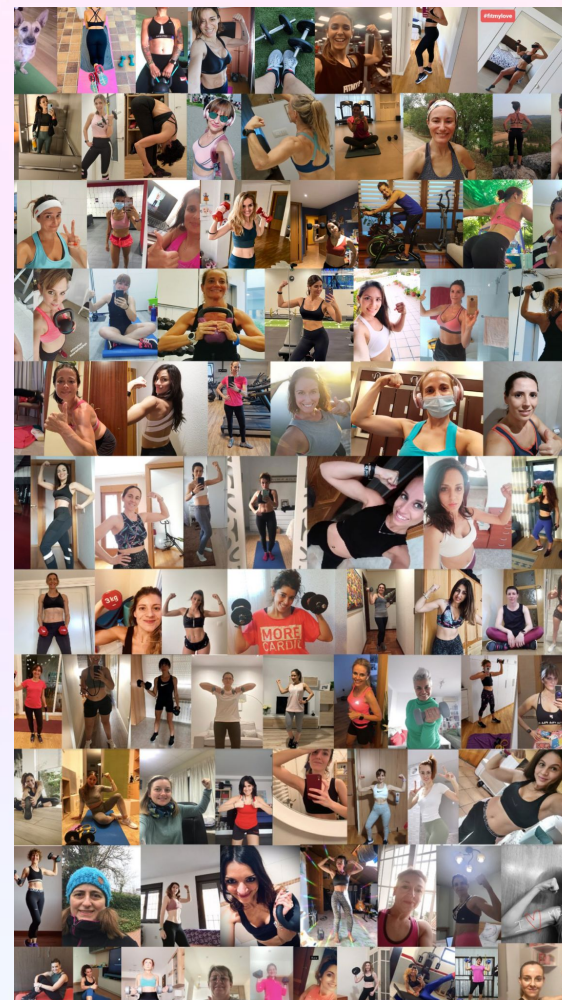
Después de vivir **durante 10 años mi propia lucha con la celulitis y la flacidez**, fundé **Fitmylegs**, una plataforma de entrenamiento y nutrición con la que hemos ayudado a más de 4.000 mujeres a reducir la celulitis y la flacidez, a ganar masa muscular y en definitiva a mejorar su salud y vitalidad con la nutrición sincronizada con las hormonas y con el entrenamiento específico para mujeres.

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

Hoy dirijo a un equipo de entrenadoras y nutricionistas, especializadas en acompañar a mujeres durante su proceso evolutivo para mejorar su salud, mantenerla en el tiempo y lograr cambios físicos que transforman su vida.

¿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.**





+4.000 mujeres han confiado en Fitmylegs

Mujeres con **diferentes edades, objetivos y circunstancias** han encontrado en Fitmylegs una forma de **trabajar su cuerpo** con estrategia, acompañamiento y herramientas adaptadas a ellas.

¿Te ves en alguna de estas situaciones?

Quieres perder grasa

Pero no quieres vivir a dieta ni volver a empezar de cero.

Entrenas, pero no consigues los cambios que buscas

Sientes que te esfuerzas, y no sabes qué estás haciendo mal.

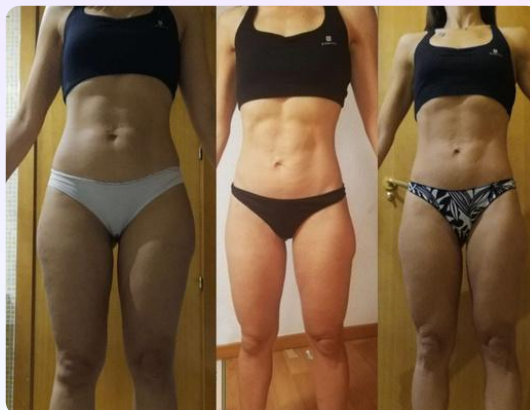
Te preocupa la celulitis o la flacidez

Y quieres saber qué puedes hacer realmente para mejorar su apariencia.



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!!! 🥰🌟
¡¡¡Aaaanimo, ya lo verás!!! 🥰🥰



Sofia ▶ CHICAS FITMYLEGS

10 de abril · 🌐

...

Tras 11 semanas de fitmyplan y 12 de ejercicio he perdido 11,5kg!!! me siento más fuerte y más segura de mi misma y de que puedo seguir alcanzando nuevas metas! Me siento más Amazona que ayer pero sé que mañana lo seré aún más!!!
Mucho ánimo a todas, y a las que acabáis de empezar, confiad!
Porque Fitmylegs funciona! 🥰🥰🥰🥰

¿Te ves en alguna de estas situaciones?

Te cuesta ser constante

Sabes qué deberías hacer, pero mantenerlo en el tiempo se te complica.

Tienes poco tiempo

Y necesitas que tu estrategia se adapte a tu vida, no al revés.

Has probado diferentes métodos

Pero sigues sin entender qué necesita 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 si 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 el 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!



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.

Si 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.



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%".*



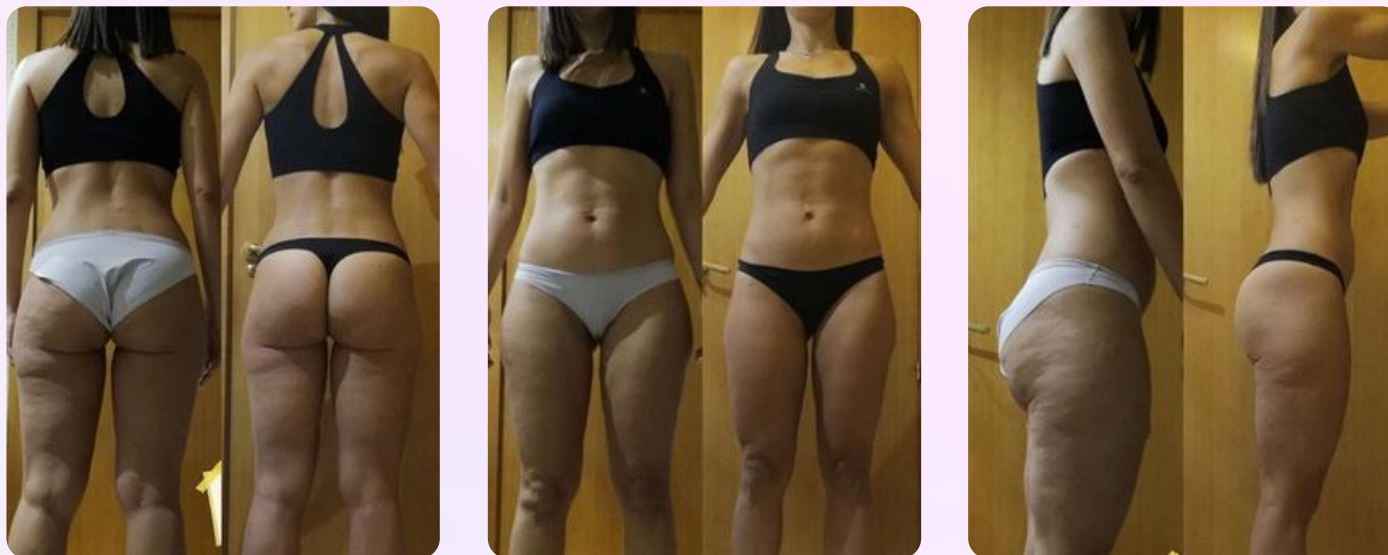


Nuria González, 42 años, Médico Neumóloga

“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”.



Alba Prada, 40 años, Ingeniero Mecánico

*“Encantada con el equipo. 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**”.*

¿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.

¿Qué pasará durante tu Sesión?

1. **Te escucharemos.** Conoceremos tu situación, tus objetivos y tu experiencia
2. **Analizaremos.** Veremos juntas que estás haciendo actualmente y qué puede estar frenando tus avances.
3. **Valoraremos.** Te diremos honestamente si podemos ayudarte
4. **Te orientaremos.** Si Fitmylegs encaja contigo y podemos ayudarte, veremos juntas qué opción tendría sentido para ti



ALEJANDRA
(ASESORA)



MARÍA
(ASESORA)

Para aprovechar tu sesión al máximo

Para nosotras, tu bienestar integral es lo más importante.

Conéctate **5 minutos antes.**

Busca un *lugar tranquilo* donde puedas hablar sin interrupciones.

Ten claro qué quieres conseguir.

📝 Si tienes dudas, apúntalas para verlas juntas en la sesión y aprovecharla al máximo.

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

María 💕



