

Programa

DESAFIÁ TU FUERZA

PLAN DE ENTRENAMIENTO ONLINE & NUTRICIÓN

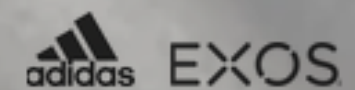
Estoy lista!

HOLA, soy Cami



y quiero acompañarte en tu proceso de cambio!
Soy profesora de Educación física, Ex Coach
Adidas y fundadora de Training Consciente.
Mi misión es que descubras como el desarrollo
de tu fuerza física puede impactar directa y
positivamente en tu autopercepción, tu
fortaleza mental y salud desde una visión
integral. Quiero acompañarte en tu proceso
brindandote todo mi conocimiento y
dedicación.

Profesora de educación física,
entrenadora @adidasar y Holistic
Coach EXOS



Este programa es para vos si...

Querés abordar tu entrenamiento en forma interdisciplinaria para potenciar resultados

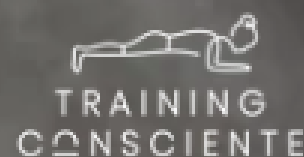
Buscás mejorar tu composición corporal

Estas avanzada en tu entrenamiento y querés desafiarte a más!

Querés entrenar en casa o en el gym en poco tiempo!

Te sentís desmotivada en relación a la actividad física y no tenés miedo a descubrir una nueva versión de vos

Estas comprometida con tu bienestar y querés subir de nivel



VOS SOS TU MEJOR PROYECTO!

Que incluye?

Entrenamiento y Nutrición Un programa rigurosamente planificado para que, de forma progresiva puedas potenciar tu fuerza!



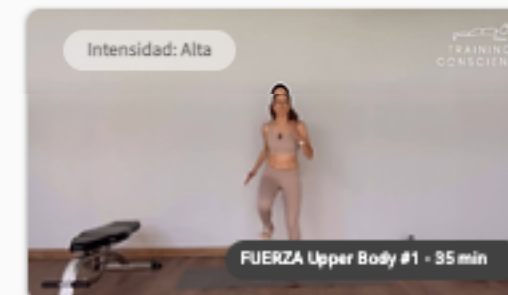
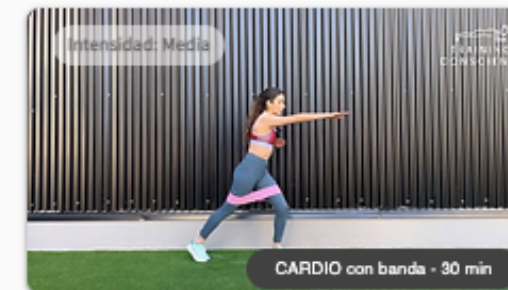
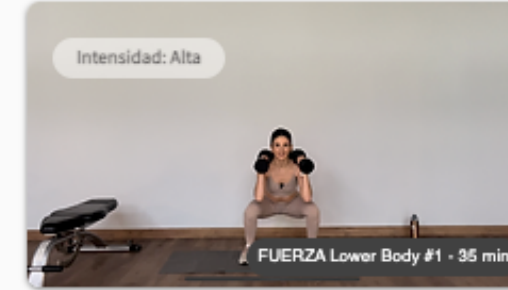
1. ENTRENAMIENTO

Te voy a desafiar a que en cada entrenamiento salgas de tu zona de Confort, te animes a incrementar la intensidad y alcances tus metas!

Antes de empezar el programa nos vamos a encontrar en VIVO para que puedas comprender y maximizar el contenido de la plataforma!

Contenido del Programa

- ✓ Plan de entrenamiento de 6 semanas en la plataforma STUDIO ONLINE
- ✓ 3 Entrenamientos semanales de 20 a 40 min de duración
- ✓ Taller de "Introducción al entrenamiento de FUERZA" en VIVO o GRABADO
- ✓ Entrenamientos de FUERZA, CARDIO y RECOVERY disponible 24/7



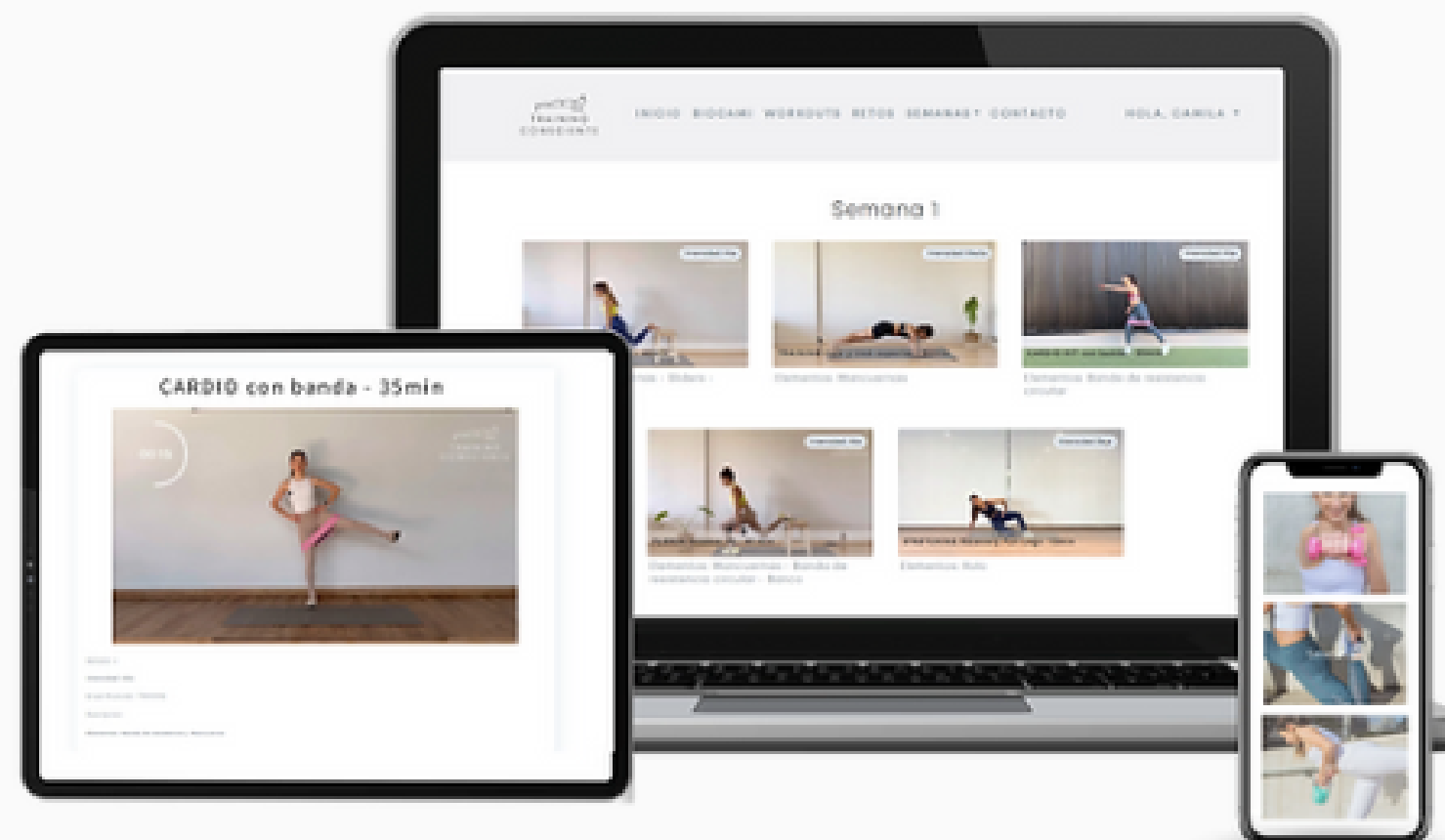


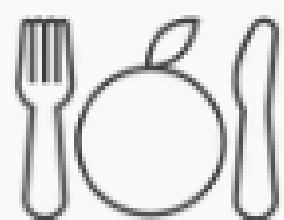
Planillas de Autoevaluación semanal

ENTRENÁ CUANDO VOS PREFIERAS!

Los entrenamientos están disponibles 24/7 en la plataforma

STUDIO ONLINE





2. NUTRICIÓN

Luli es Lic. en Nutrición en la UBA con especialización en nutrición deportiva (F. Holway) y vegetariana/vegana.

Su visión parte de que todos necesitamos comer más de la tierra y menos procesado. La prevención es la mejor medicina, y un estilo de vida saludable es la mejor inversión que podemos hacer!

Nos encantaría acompañarte en el proceso de alimentar tu cuerpo y tu mente con los nutrientes que realmente necesitan.

Podes tomar conciencia a partir de hoy!



TALLER NUTRICIONAL "Definí tu objetivo"



En este Taller de voy a brindar las herramientas principales para que puedas acompañar tu entrenamiento siguiendo tu propio objetivo!

Te voy a dar tips y orientarte, tanto si tu objetivo es PERDER PESO, como GANAR MASA MUSCULAR!

Te vas a ir super motivada y con mucho contenido para aplicar durante estas 6 semanas!

Querés optimizar resultados y potenciar tu PLAN DE ENTRENAMIENTO?

Este plan lo armamos respetando tus gustos y preferencias alimentarias, intolerancias específicas, patologías existentes y sobre todo tu objetivo!

Desarrollamos un plan detallado completo, que incluye cantidades de cada grupo de alimentos, porciones, distribución diaria, ideas e menú, lista de compras, recetas e ideas para armar tus comidas, snacks y viandas!

Accedé a un plan nutricional
PERSONALIZADO

%100

✓ TALLER "Composición corporal"
GRABADO (35min)

✓ PLAN NUTRICIONAL
PERSONALIZADO (opcional)

Te recomendamos complementar el programa con un plan nutricional personalizado. El mismo es de carácter opcional y se adquiere dentro de la plataforma.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

INICIO DEL PROGRAMA

UNA VEZ QUE TE INSCRIBÍS EN EL PROGRAMA YA PODÉS
ACCEDER A TODO EL CONTENIDO.

ACCESO ILIMITADO POR 3 MESES!

Pódras acceder a todo el contenido del programa desde
tu cuenta en Studio Online 90 días corridos desde la
fecha de inscripción.

DESCUENTOS!

Podés abonar por Transferencia %5 OFF
o con Mercado Pago
SI ESTÁS FUERA DE ARGENTINA
Aboná con Paypal



CUANDO NO SEPAS POR DONDE
EMPEZAR, EMPEZÁ POR VOS?