

PLAN 1 PREMIER

Life Coaching: Incluye asesoría personal en cualquier ámbito (salud, vida, negocios, relaciones, inseguridades, etc...) 1 sesión exploratoria y 2 sesiones mensuales de coaching personal enfocado en el logro de objetivos personales, independientes del entrenamiento y nutrición. Tendremos una primera sesión exploratoria de entre 60 y 90 min. Durante la primera sesión definiremos información relevante de tu historia personal, objetivos personales y áreas de oportunidad. Por ej. Manejo del Stress, Habilidades para Socializar, Manejo del Tiempo, Creación de Hábitos, Manejo del Miedo, Solución de Conflictos, etcétera... Los objetivos, el calendario preliminar y los acuerdos económicos, si hubiese requerimientos particulares, también se establecen en la sesión exploratoria. Después de la sesión exploratoria, normalmente 2 sesiones de Life Coaching al mes son una base suficiente para ver mejoras importantes en nuestra vida.

El Life Coaching, es el arte de trabajar con los demás para que ellos obtengan resultados extraordinarios, una alianza entre coach y cliente, donde se establecen los objetivos a alcanzar, la forma de llevar adelante el programa, la agenda de trabajo y la evaluación de los resultados que vas alcanzando. Mi objetivo será emplear toda la experiencia en trabajar para que mejore tu actuación, con nuevas posibilidades para la acción y obtengas resultados fuera de lo común. Ser parte de tu crecimiento personal y profesional. Es un trabajo confidencial que no constituye una terapia (ver anexos).

Plan Individualizado de Activación Física o Entrenamiento: Incluye plan de activación física 100% diseñado para ti, con base en diversas disciplinas, tu realidad de vida y personal, enfocado en resultados.

Nutrición 100% Individualizada: Incluye aplicación profesional con Registro de Antropometría, Antecedentes Clínicos, Estudios Médicos, etc. Diseño de Perfil Nutricional Personal, Asesoría Nutricional, **Menú Personal e interacción a través de aplicación 24/7.**

Duración mínima: 3 meses

Plan 2 DIAMANTE

Life Coaching: Incluye asesoría personal en cualquier ámbito (salud, vida, negocios, relaciones, inseguridades, etc...) 1 sesión exploratoria y 2 sesiones mensuales de coaching personal enfocado en el logro de objetivos personales, independientes del entrenamiento y nutrición. Tendremos una primera sesión exploratoria de entre 60 y 90 min. Durante la primera sesión definiremos información relevante de tu historia personal, objetivos personales y áreas de oportunidad. Por ej. Manejo del Stress, Habilidades para Socializar, Manejo del Tiempo, Creación de Hábitos, Manejo del Miedo, Solución de Conflictos, etcétera... Los objetivos, el calendario preliminar y los acuerdos económicos, si hubiese requerimientos particulares, también se establecen en la sesión exploratoria. Después de la sesión exploratoria, normalmente 2 sesiones de Life Coaching al mes son una base suficiente para ver mejoras importantes en nuestra vida.

El Life Coaching, es el arte de trabajar con los demás para que ellos obtengan resultados extraordinarios, una alianza entre coach y cliente, donde se establecen los objetivos a alcanzar, la forma de llevar adelante el programa, la agenda de trabajo y la evaluación de los resultados que vas alcanzando. Mi objetivo será emplear toda la experiencia en trabajar para que mejore tu actuación, con nuevas posibilidades para la acción y obtengas resultados fuera de lo común. Ser parte de tu crecimiento personal y profesional. Es un trabajo confidencial que no constituye una terapia (ver anexos).

Plan Individualizado de Activación Física o Entrenamiento: Incluye plan de activación física 100% diseñado para ti, con base en diversas disciplinas, tu realidad de vida y personal, enfocado en resultados.

Nutrición 100% Individualizada: Incluye aplicación profesional con Registro de Antropometría, Antecedentes Clínicos, Estudios Médicos, etc. Diseño de Perfil Nutricional Personal, Asesoría Nutricional e interacción a través de aplicación **1 vez** a la semana.

NO INCLUYE Menú Personal.

Duración mínima: 3 meses

Plan 3 TITANIO

Plan Individualizado de Activación Física o Entrenamiento: Incluye plan de activación física 100% diseñado para ti, con base en diversas disciplinas, tu realidad de vida y personal, enfocado en resultados.

Nutrición 100% Individualizada: Incluye aplicación profesional con Registro de Antropometría, Antecedentes Clínicos, Estudios Médicos, etc. Diseño de Perfil Nutricional Personal, Asesoría Nutricional, **Menú Personal e interacción a través de aplicación 24/7.**

Plan 4 PLATINO

Plan Individualizado de Activación Física o Entrenamiento: Incluye plan de activación física 100% diseñado para ti, con base en diversas disciplinas, tu realidad de vida y personal, enfocado en resultados.

Nutrición 100% Individualizada: Incluye aplicación profesional con Registro de Antropometría, Antecedentes Clínicos, Estudios Médicos, etc. Diseño de Perfil Nutricional Personal, Asesoría Nutricional e interacción a través de aplicación 1 vez a la semana.

NO INCLUYE Menú Personal.

Plan 5 ORO

Plan Individualizado de Activación Física o Entrenamiento: Incluye plan de activación física 100% diseñado para ti, con base en diversas disciplinas, tu realidad de vida y personal, enfocado en resultados.

Plan 6 PLATA

Nutrición 100% Individualizada: Incluye aplicación profesional con Registro de Antropometría, Antecedentes Clínicos, Estudios Médicos, etc. Diseño de Perfil Nutricional Personal, Asesoría Nutricional, **Menú Personal e interacción a través de aplicación 24/7.**

Notas: Es viable migrar de un pack a otro cuando sea necesario o lo requieras por otras razones.