

PROGRAMAS WELLNESS

PLAN 1

Life Coaching: Incluye asesoría personal en cualquier ámbito como salud, vida, negocios, relaciones, inseguridades, etc... 2 sesiones mensuales de coaching personal enfocado en el logro de objetivos personales, independientes del entrenamiento y nutrición.

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

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

Plan 2

Life Coaching: Incluye asesoría personal en cualquier ámbito como salud, vida, negocios, relaciones, inseguridades, etc... 1 sesión mensuales de coaching personal enfocado en el logro de objetivos personales, independientes del entrenamiento y nutrición.

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

Nutrición 100% Individualizada: Incluye 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 3

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

Nutrición 100% Individualizada o Life Coaching: Incluye Antropometría, Antecedentes Clínicos, Estudios Médicos, etc. Diseño de Perfil Nutricional Personal, Asesoría Nutricional, **Menú Personal e interacción a través de aplicación 24/7.** Si tomas la opción de Life Coaching: Incluye 1 sesión mensual de 60-80 min.

Plan 4

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

Nutrición 100% Individualizada: Incluye 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

Plan Entrenamiento Individualizado o Nutrición 100% Individualizada o Life Coaching: Si tomas entrenamiento, incluye plan de entrenamiento **100% personal**, con base en diversas disciplinas, tu realidad de vida y personal, enfocado en resultados con asesoría y seguimiento 1 vez a la semana. Si tomas Nutrición, incluye Antropometría, Antecedentes Clínicos, Estudios Médicos, etc. Diseño de Perfil Nutricional **Personal**, Asesoría Nutricional, **Menú Personal** e interacción a través de aplicación 1 vez a la semana. Si tomas la opción de Life Coaching: Incluye **1 sesión mensual** de 60-80 min.

Información relevante:

- 1- **Cómo funciona el Life Coaching?** Tendremos una primera sesión exploratoria de entre 60 y 90 min para definir el plan de coaching. Durante la primera sesión definiremos información relevante de tu historia personal, objetivos personales, áreas de oportunidad. Por ej. Manejo del Stress, Habilidades para Socializar, Manejo del Tiempo, Creación de Hábitos, Manejo del Miedo, Solución de Conflictos, etc...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. 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 psicológica, con una duración mínima de 3 meses.
- 2- Es viable migrar de un pack a otro cuando sea necesario o lo requieras por otras razones.