

PLAN WELLNESS TOTAL

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 100% Individualizado: Incluye plan de entrenamiento 100% personal, con base en diversas disciplinas, tu realidad de vida y personal. Full enfocado en resultados.

Nutrición 100% Individualizada: Incluye análisis antropométrico presencial o distancia (según condiciones), Registro de antecedentes clínicos, estudios médicos, etc. Diseño de Perfil Nutricional Personal, Diseño de Estrategia Nutricional 100% personal. Asesoría Nutricional Full, Menú Personal diario **realista**, Lista de compras del supermercado. Incluye interacción a través de aplicación y **ASISTENCIA 24/7**.

PLAN 1: Entrenamiento, Nutrición y Life Coaching

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 100% Individualizado: Incluye plan de entrenamiento 100% personal, con base en diversas disciplinas, tu realidad de vida y personal. Full enfocado en resultados.

Nutrición 100% Individualizada: Incluye análisis antropométrico presencial o distancia (según condiciones), Registro de antecedentes clínicos, estudios médicos, etc. Diseño de Perfil Nutricional Personal, Diseño de Estrategia Nutricional 100% personal. Asesoría Nutricional Full. No incluye Menús diarios. Incluye interacción a través de aplicación y **ASISTENCIA PROGRAMADA**.

Plan 2 Entrenamiento y Full Nutrición ó Life Coaching

Plan Entrenamiento 100% Individualizado: Incluye plan de entrenamiento 100% personal, con base en diversas disciplinas, tu realidad de vida y personal. Full enfocado en resultados. **Y Life Coaching:** Incluye asesoría personal en cualquier ámbito como salud,

vida, negocios, relaciones, inseguridades, etc... **1 sesión mensual** de coaching personal enfocado en el logro de objetivos personales, independientes del entrenamiento y nutrición. **O Nutrición 100% Individualizada:** Incluye análisis antropométrico presencial o distancia (según condiciones), Registro de antecedentes clínicos, estudios médicos, etc. Diseño de Perfil Nutricional Personal, Diseño de Estrategia Nutricional 100% personal. Asesoría Nutricional Full, Menú Personal diario **realista**, Lista de compras del supermercado.

Incluye interacción a través de aplicación y **ASISTENCIA PROGRAMADA**.

Plan 3 Entrenamiento y Nutrición base

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 análisis antropométrico presencial o distancia (según condiciones), Registro de antecedentes clínicos, estudios médicos, etc. Diseño de Perfil Nutricional Personal, Diseño de Estrategia Nutricional 100% personal. Asesoría Nutricional Full. No incluye Menús diarios. Incluye interacción a través de aplicación y ASISTENCIA PROGRAMADA.

Plan 4: Entrenamiento ó Nutrición ó Life Coaching

Plan Entrenamiento Individualizado ó Nutrición Full 100% Individualizada ó 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** con lista de compras, 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.
- 3- Los pagos con TC se realizan por Paypal (agregando un 5%) paypal.me/nahilahernandezchile
- 4- Vía transferencia en Chile: Cuenta Corriente Banco Falabella Nahila Hernandez San Juan CUENTA:19990105450 RUT: 24.016.935-5