

Hola compañero/a Mi nombre es Ernesto Matos soy entrenador personal con varios años de experiencia y diferentes certificaciones especializadas en

- Entrenamiento estético,
- Entrenamiento de glúteo y abdomen
- Entrenamiento para la pérdida de peso
- Entrenamiento para las mujeres
- Nutrición deportiva para la hipertrofia y pérdida de grasa

De la escuela de Fitness & Health Institute

en este "Onboarding" me gustaría darte la información lo más clara posible de todo el proceso al cuál nos adentraremos.

A continuación Voy a mostarte los resultados que puede tener con mi asesoría, como será el proceso de este y que beneficios puedes obtener con esto a diferencia del resto de los entrenadores con los que puedes que hayas o no trabajado

Primero quiero contarte que mi programa se adapta específicamente a los objetivos trazados por ti, pero sean cuales sean estos en tan solo un mes puedes ganar masa muscular, perder porcentaje de grasa corporal y bajar de 0.50 - 2 kg, te adjunto algunas pruebas de alumnos míos que en solo 5 semanas han logrado estos cambios.



esto por supuesto es posible solamente si seguimos al pie el programa, comprenderás que grandes resultados conllevan grandes esfuerzos. Pero espero de ti compromiso y disciplina total solo así voy a ser capaz de ayudarte a conseguir tus objetivos, que

cumplas con tus entrenamientos con tu alimentación y que trabajemos en mejorar tus hábitos.

Ahora déjame explicarte cómo será el proceso

Tendrás tus entrenamientos en un documento Excel que te adjuntaré te explicaré bien en una entrevista en persona como funcionará todo no te preocupes, junto a esto te elaboraré una estrategia para que tengas una plan de alimentación en base a tu objetivo, esto junto a lo anterior harán que cuando realicemos las mediciones cada mes vayas teniendo esos resultados deseados y veas el progreso de tu trabajo, nos comunicaremos diariamente por vía WhatsApp para llevar el control de todo e ir despejando cualquier duda. Comprenderás que estaremos en constante comunicación y estaremos trabajando juntos para ir mejorando cada día, lo haremos a tu tiempo y según tus capacidades, sin prisas pero sin pausas.



Nuestro servicio de entrenamiento personalizado no solo se trata de alcanzar metas físicas, sino de construir hábitos duraderos que te empoderen en todos los aspectos de tu vida. Juntos, crearemos un plan adaptado a tus necesidades y estilo de vida, asegurándonos de que cada sesión sea efectiva y, sobre todo, disfrutable. Así que, ¿estás listo para comenzar? Tu compromiso es el primer paso hacia el éxito, y estamos aquí para guiarte y motivarte en cada uno de ellos. ¡Vamos a hacer que esto suceda juntos! Recuerda, el cambio real comienza hoy. ¡Hagámoslo!"

