

¿De qué se trata?

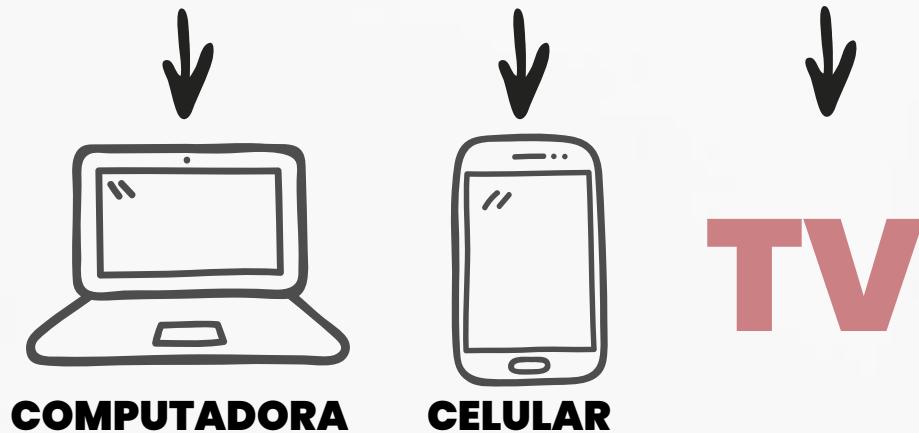
Es una plataforma digital, en la cual podrás entrenar desde

Cualquier lugar

Cualquier país

Cualquier horario

con equipo básico o con tu propia carga corporal, a través de cualquier dispositivo con sesiones pre-grabadas en una producción profesional y de alta calidad para una mejor experiencia, con; **cronómetro, cuenta regresiva, animación por circuito y mucho más**, para que sea más amigable tu sesión, puedes transmitir desde:



el de fitness Estos videos son guiados por completo desde:

- ✓ Su calentamiento
- ✓ Sesión de entrenamiento
- ✓ Reto o challenge
- ✓ Estiramiento final.

¿De qué se trata?

 También tendrás acceso a la guía de nutrición completa (**recomendaciones y opciones para las 3 comidas del día + snack & pre-entreno**) para los siguientes planes;



Definición y reducción de % de grasa

Aumento de masa muscular

Plan antiinflamatorio

Todo creado por nuestra nutricionista.

 Tips y Videos para la Creación de Hábitos Saludables, orientado por nuestra psicóloga especialista.



Entrenamiento y Equipo

PLAN INCLUYE:

Entrenamientos de;

- ☞ Glúteos y piernas o tren inferior.
- ☞ Brazos o tren superior.
- ☞ Full-body o cuerpo completo.
- ☞ Cardio hiit.
- ☞ Rutinas de abdominales.
- ☞ Circuitos cortos de entrenamiento.
- ☞ Retos o challenges.

EQUIPO A NECESITAR

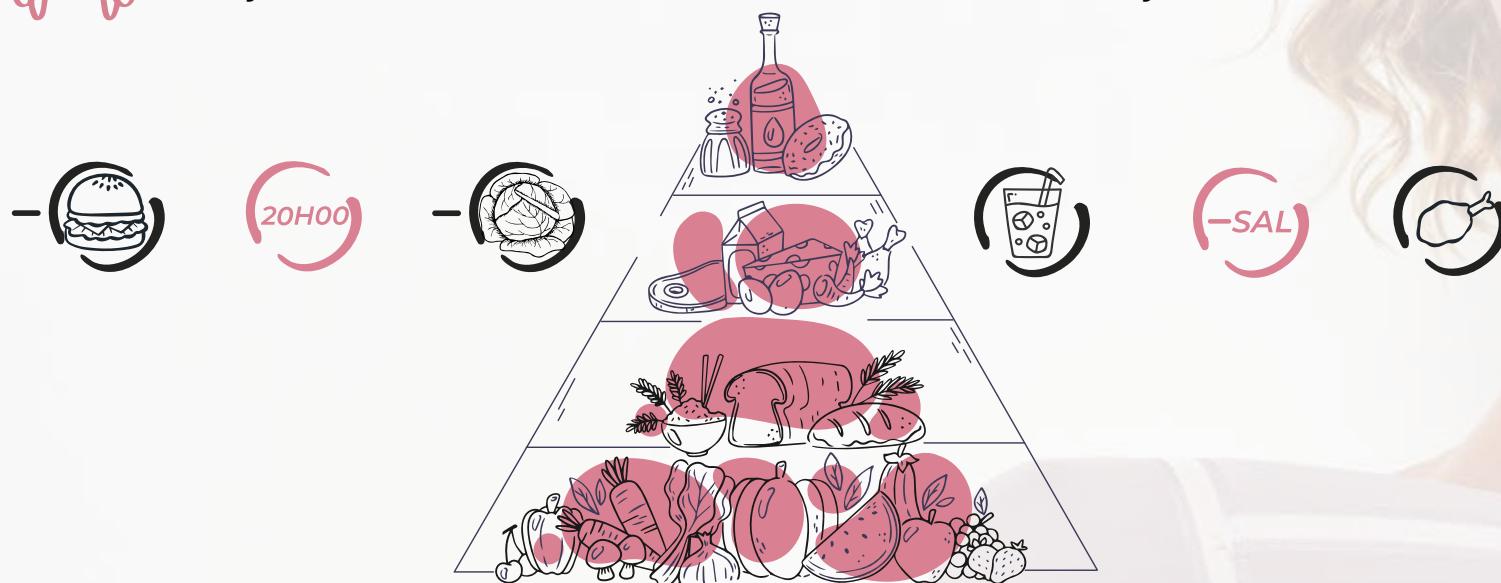
- ☞ 1 mat o colchoneta.
- ☞ Mancuernas.
- ☞ Bandas de resistencia.

NOTA: Algunos entrenamientos o ejercicios van a requerir de estos equipos u otros objetos que encontramos en casa, mientras que otras rutinas no van a necesitar ningún equipo y funcionarán con nuestra propia carga corporal o peso.



Beneficios

-  Crear hábitos saludables y un Estilo de Vida Activo Permanente.
-  Mejorar la alimentación acorde nuestro objetivo.



-  Quemar grasa y definir los grupos musculares en armonía de todo el cuerpo, además de obtener; resistencia, fuerza, más energía, flexibilidad y mejoras a nivel cardiovascular.
-  Eliminar el estrés o preocupaciones del día.
-  Prevenir enfermedades.
-  Construir con disciplina, constancia y motivación una mejor versión de ti mismo.

ERIKA
MIND & BODY
el de fitness

¡HACAMOS ESTO PERMANENTE!