

3 MESES PARA TODA UNA VIDA

Objetivo del programa

Gracias a este programa conseguirás mejorar tu composición corporal para siempre. Tanto si tu objetivo es bajar grasa como ganar masa muscular, este programa es para tí.

Queremos enseñarte la base y la importancia del entrenamiento, la base y la importancia de la alimentación, queremos que aprendas a moverte, que dejes de lado el sedentarismo, que disfrutes de mantenerte activo, que sea tu momento, que aprendas a comer, a nutrirte, que dejes de lado las dietas, los mitos, que aprendas y que todo lo aprendido, se convierta en tu estilo de vida.

Queremos demostrarte lo importante que es llevar un estilo de vida saludable más allá del físico. Que todos y cada uno de los integrantes os deis cuenta de cómo os puede cambiar la vida al mejorar vuestros hábitos, cómo cambia tu estado de ánimo, tu piel, tu pelo, tu energía, tus digestiones, tu salud...

Entendemos la alimentación y el entrenamiento como un estilo de vida. Ambos hemos comprobado de primera mano cómo nuestra vida ha dado un cambio de 180 grados al mejorar nuestros hábitos y nuestro sueño es poder ayudar al máximo de personas para que experimenten lo increíble que es cuidarse y cómo podemos mejorar tanto física como mentalmente.

En qué consiste el programa

1- LA COMBINACIÓN PERFECTA

Durante 3 meses tendrás un entrenador personal y una dietista a tu disposición. Un plan de entrenamiento y de nutrición 100% personalizado además de retos y videos educativos para que aprendas a diario. Vamos más allá del típico plan nutricional o de entrenamiento, queremos formarte, enseñarte, motivarte, acompañarte y educarte.

2- PROGRESA CON NOSOTROS

Estos planes se irán actualizando a las 4 semanas según vayas evolucionando. Fran, será el responsable de crear tu plan de entrenamiento y de hacer los cambios que considere oportunos y María de Lluç la responsable de todo lo relacionado con la nutrición.

3- LO QUE NOS HACE DIFERENTES

Lo que realmente marca la diferencia de este programa es que es un programa en el que queremos que cambies de por vida. Queremos que en tres meses aprendas a mejorar tus hábitos y que logres todo lo que llevas tanto tiempo soñando, para siempre.

Fran Moreno
T R A I N E R

M A R I A D E L L U C M R

En qué consiste el programa

4- PERTENECE A LA COMUNIDAD

Queremos formar comunidad, que sientas que formas parte de un grupo, que no estás solo. Por ello, tendremos un grupo de Telegram en el que estaréis todos los integrantes del método, os animaréis, motivaréis, os daréis ideas, veréis cómo lo hacen vuestros compañeros y aprenderemos los unos de los otros. En este grupo, también estaremos Fran y María de Lluç para ayudaros, motivarnos y dar soporte.

5- RETOS Y APRENDIZAJES SEMANALES

Cada semana tendréis una tarea nueva. De esta manera tendréis un mini objetivo que tendréis que alcanzar y a la vez os acercará a vuestro objetivo final.

6- APRENDE CON NOSOTROS

Este proceso no se trata de ceñirse a un plan nutricional y de entrenamiento como se acostumbra a hacer, por ello, hemos preparado diferentes vídeos, tutoriales, documentos que os ayudarán a que todo sea más llevadero y os llevéis un aprendizaje.

En qué consiste el programa

7- TÚ TAMBIÉN PUEDES CONSEGUIRLO

Queremos enseñarte y demostrarte que es mucho más fácil de lo que nos vienen contando. Que no tienes por qué pasarlo mal, prohibir alimentos o sufrir en el entrenamiento. Queremos demostrarte que 3 meses son un muy buen periodo para ver resultados, generar adherencia y que cada día te sientas acompañado, que cada semana tengas un objetivo que cumplir, una motivación para seguir avanzando y ¡estar cada vez más cerca de tu mejor versión!

¡Y LO MEJOR DE TODO ES QUE, TODO ESTO, LO PUEDES HACER DESDE CASA, EN CUALQUIER MOMENTO DEL DÍA, CUANDO MEJOR TE VAYA, CUANDO MÁS TE APETEZCA!

¿Qué son las tareas semanales?

MINI OBJETIVO SEMANAL

El programa tendrá 12 semanas, por lo tanto 12 tareas. 6 tareas serán de entrenamiento preparadas por Fran que es el profesional en cuestión y 6 de nutrición o alimentación que se encargará María de Lluç.

MANTÉN TU MOTIVACIÓN ALTA

Cada semana, tendréis una tarea nueva, así nos aseguramos de que seguimos motivados durante el proceso y a la vez nos estaremos acercando a nuestro gran objetivo.

PEQUEÑOS PASOS PARA GRANDES CAMBIOS

Estas tareas/ serán en formato vídeo y las encontraréis dentro de la parte de SESIONES DE VIDEO en Dudyfit. Los videos se irán desbloqueando cada domingo por la tarde para que así arranquéis vuestra semana con ese aporte de valor y con ganas de ir a por vuestro mini objetivo.

Soporte

- "3 meses para una vida" tiene un **soporte diario** mediante chat interno en Dudyfit.
- Todas las dudas serán resueltas de lunes a viernes en un **plazo mínimo de 24h**
- El fin de semana **no** se dará soporte.
- Fran se encargará del soporte de entrenamiento y todos los temas relacionados.
- María se encargará del soporte de nutrición y todos los temas relacionados.

Plataformas

- Dudyfit y Telegram
- Fíjate que para el grupo de Telegram tienes un documento **.pdf** dentro de Dudyfit en el apartado de DOCUMENTOS COMPARTIDOS dónde encontrarás toda la información para poder acceder al grupo y un conjunto de normas que debes respetar.

Precio

El programa tiene un precio exclusivo de lanzamiento de **299€** el trimestre.



Se trata de un único pago en el que incluye:



Entrenador personal durante 3 meses



Formar parte de una comunidad



Dietista durante 3 meses



Atención personalizada diaria para resolución de dudas o preguntas



Retos semanales



Ajustes cada 4 semanas según evolución del paciente



Sesiones y formación semanal de nutrición y de entrenamiento



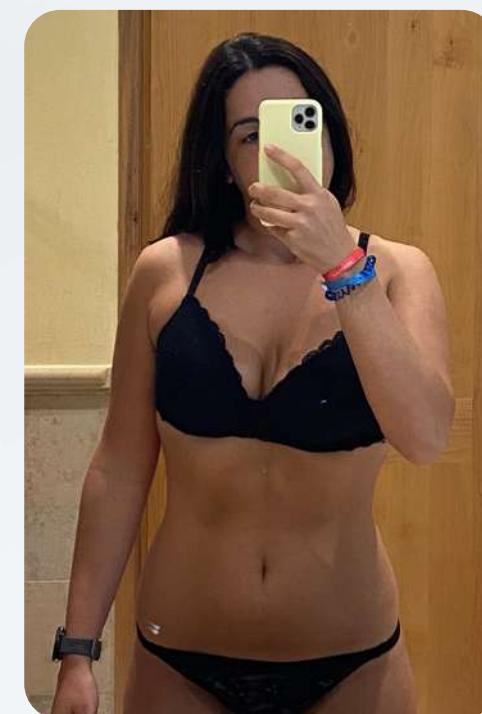
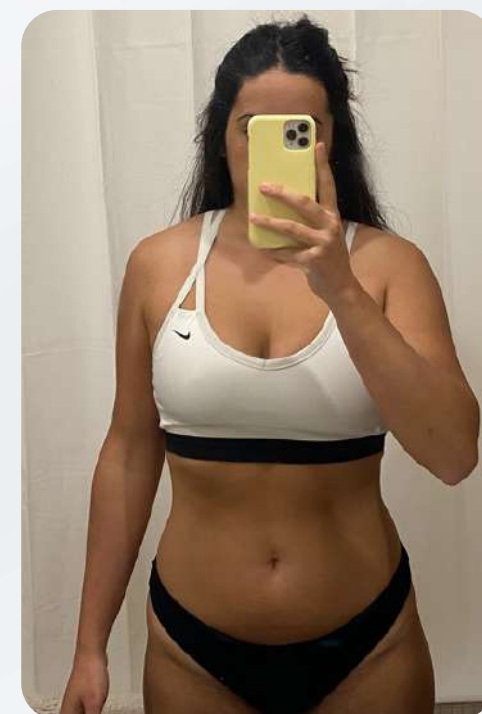
Revisiones quincenales

**CAMBIAR TU VIDA PARA SIEMPRE
(¿QUÉ PRECIO LE PONDRÍAS A TU VIDA?)**

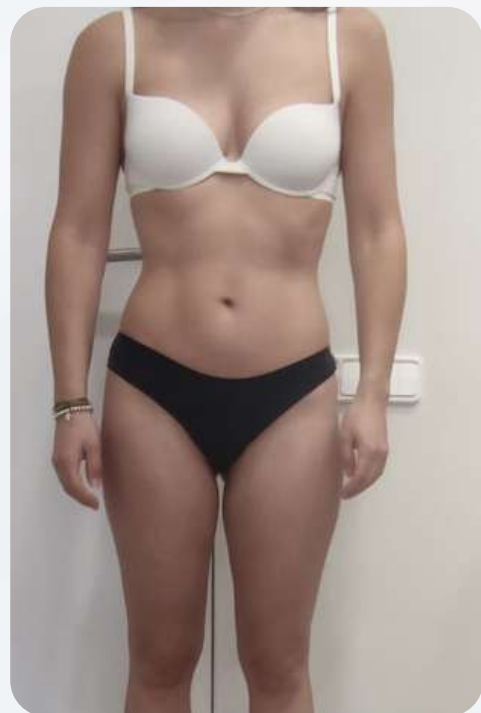
FranMoreno
T R A I N E R

M A R I A D E L L U C M R

Otras personas ya lo han conseguido



Otras personas ya lo han conseguido



Y ESTO DICEN DE NOSOTROS

★★★★★ Hace un mes

Positivos: Calidad, Comunicación, Profesionalidad

Para mí fue una gran experiencia, me ayudó a cumplir mis objetivos, siempre animando y ayudándome en todo momento. Comprometido con su trabajo, resolviendo cualquier duda en cualquier momento. De verdad, si buscas un profesional para mejorar tu salud y bienestar no dudéis en contactar sus servicios, te enseña a cuidarte y a entender cómo hay que hacerlo para conseguir lo que te propongas!

← Responder  Me gusta

★★★★★ Hace un mes

Todo lo que Fran transmite y enseña a sus clientes, tanto para pérdida de peso, hábitos alimenticios como de entrenamiento, es su forma de vivir, es su estilo de vida y así es muy fácil motivar y motivarse uno mismo. Fran es aquel que enseña, lo hace y se lo aplica cada día y ellos nos permite ver como clientes que no hay trucos de magia, sino simplemente hábitos y que los mejores días son aquellos en los que cumplimos a pesar de la pereza o las pocas ganas. Gracias Fran por su profesionalidad, tu disposición y motivación siempre. Recomendando 100% tener de la mano a un profesional como él

← Responder  Me gusta

★★★★★ Hace un mes

Positivos: Calidad, Comunicación, Profesionalidad

Profesionalidad, sinceridad y compromiso. Esos son los valores que resumen el trabajo de Franmorenotrainer. Para mí ha supuesto una enseñanza que no sólo se ha traducido en una mejora física sino también, y principalmente, un cambio de actitud y un conocimiento sobre las herramientas fundamentales para una vida sana.

Contacté con él para perder peso y ganar fuerza...Conseguido con creces!!!

Lo recomiendo al 100% sin ningún tipo de dudas!

← Responder  Me gusta

★★★★★ Hace un mes

Positivos: Calidad, Comunicación, Profesionalidad

Fran es una persona genial y como entrenador más, hace lo posible para que mantengas la motivación en todo el proceso.

Lo que más me ha gustado es que va adaptando los ejercicios y a medida que vas avanzando los vuelve q adaptar, no es el típico programa cerrado con los mismos ejercicios para todo el mundo. Estoy muy satisfecha con el programa y el trato recibido por su parte.

← Responder  Me gusta

Y ESTO DICEN DE NOSOTROS

Hola María<3

¿Qué taaaal?

Te adjunto el formulario:)

Estoy súper feliz, disfrutando del verano y como te comento en el formulario, tengo el autoestima en las nubes. Lo relaciono directamente con mi cambio físico, aun que quizás no se pueda percibir tanto, yo lo noto muchísimo. Estoy fuerte y cada vez voy perdiendo más grasa que es mi objetivo

Menuda ilusión recibir tu email tan rápido 😊

Me lo he acabado de leer ahora mismo todo detenidamente y no me puede gustar más! Gracias por tener en cuenta todas mis preferencias y gustos, se nota que la pauta está hecha con mucho cariño y dedicación, millones de gracias!

Me ha hecho mucha ilusión ver que mis imprescindibles siguen ahí (la fruta por ejemplo jaja) al igual que has tenido en cuenta muchos detalles en base a lo que te expliqué, por lo que veo al no ser diferente a lo que estoy haciendo hasta el momento, no me será difícil, simplemente deberé fijarme en las cantidades, pero por lo demás no notaré cambio alguno y eso es una pasada!!

Miento, si habrá cambios, que comeré más hidratos que hasta el momento y más proteína! jajaja y eso hace feliz a cualquiera.

Ni siquiera me habia pesado en estos días y cuando me pese tube que bajarme y volverme a subir porque hacia que no veia yo el numero 54 en la bascula años jajajajajaa



Tu no me has alegrado un día , me has alegrado muchos mas! Porque me encanta mi nueva vida!

Y ESTO DICEN DE NOSOTROS

Buen dia guapa!!! que tengas un lunes maravilloso. Te cuento que gracias al reto y la motivacion que tuve en una semana, baje 2.5kg. Ya estoy en la mitad de lo que tenia que bajar....gracias!!!!

Ah y por supuesto que quiero arrancar el plan nutricional contigo asi de contenta y visualizando en todo lo que puedo mejorar que vi esta semana que hacia mal, quiero seguir por esos 2.5k que me quedan y luego poder mantenerme

Buenos días!!!! María me he puesto hoy unos pantalones que desde hace 5 meses era imposible!!! 🍌🍌🍌

Estoy muy contenta, como de todo, cuando salgo fuera a comer puedo elegir cualquier opción saludable sin problema ni restricciones como tenia años atrás.

Ha sido un placer cruzarme contigo y poder disfrutar cada dia mas de la comida.
Voy a ir a tope a por los siguientes 15 días

Hola!!!

Ayer me fue imposible contestarte.
Me he pesado y 65,600kg... 1,100 kg menos, la verdad sk pensaba que había adelgazado más... Pero como t dije es sólo un número!! Es increíble como he perdido volumen, he bajado más de una talla, estoy súper contenta, xk me resulta fácil hacerla, como estupendamente y no paso hambre.

Fran Moreno
T R A I N E R

M A R I A D E L L U C M R