



Bienvenido al equipo:

En este documento que vas a leer, voy a mostrarte cuál será la forma en la que vamos a trabajar.

Primero que todo, agradecerte la confianza depositada en mí. Me esforzaré para estar a la altura de tus expectativas.

Lo más importante tanto para mí como para tí, es tener un buen flujo de información entre cliente y entrenador. ¿A qué me refiero con esto?. Cualquier inquietud, pregunta sobre ejecución de ejercicios, cambio de estado de ánimo, dudas sobre la dieta etc. lo compartas conmigo ya sea vía WhatsApp, Mail, Instagram. Estaré encantado de resolver y/o aclarar las dudas cuánto antes (recuerda que el entrenador también tiene una vida y no puedo responder al segundo, pero intentaré resolverlas dentro de la misma hora).

Para los reportes: serán semanalmente (preferiblemente los viernes). Consistirá en cumplimentar el reporte adjunto con una foto de frente, otra de perfil con los brazos paralelos al suelo y otra de espaldas. Una vez recibido y valorado el reporte, se verá si hace falta realizar alguna modificación a la dieta o al entrenamiento.

Dentro de este plan que ofrezco, si vives por la zona de Ferrol o alrededores haremos una semana cada mes entrenamientos presenciales, para posibles correcciones en la ejecución de ejercicios y hablar sobre el transcurso de la dieta y valoración personal.

Me caracterizo por practicar la individualización tanto de la dieta como con el entrenamiento. Esto significa que no habrá dos personas con el mismo entrenamiento ni la misma dieta, cada caso es diferente y cada uno tiene distintos requerimientos.

Los pagos se efectuarán entre los días 1 al 5 de cada mes, por bizum o efectivo y en el concepto tienes que poner tu nombre y el mes que se paga.

JL FITNESS



En el cuestionario principal que está colgado, tendrás algunas preguntas para conocerte un poco más a nivel alimenticio y a nivel entrenamiento, sobre todo para temas relacionados con las alergias, alimentos que gusten más, menos o simplemente que no gusten y además para saber qué tipo y desde cuando llevas entrenando.

Para finalizar y como nota para el cliente: Empezar con este cambio (tanto físico como mental) no significa que tengas que crear una obsesión con la alimentación ni el entrenamiento. Vamos a disfrutar del proceso, sin agobios. El cambio físico es un proceso lento, más bien una carrera de fondo a una carrera de 100m.

Dicho esto. Únicamente queda disfrutar y comenzar a ver cambios.

Atentamente,

Jose Luque.