

METODO ESTRADA HEALTH TRAINING | PROGRAMA DE 12 SEMANAS

¿PARA QUIEN ES EL PROGRAMA?

Este programa nace con el objetivo de ayudar a las personas a **adquirir hábitos de entrenamiento** que garanticen resultados disfrutando del ejercicio. Está orientado a **personas que busquen cambiar su cuerpo, fortalecer su musculatura, quemar grasa y prevenir cualquier tipo de molestia física** que provenga de cualquier lesión asegurando obtener resultados y disfrutar de cada entrenamiento.

¿QUE ES?

El método **Estrada Health Training (EHT)**, es un programa diseñado para ayudar a la gente a **fortalecer su musculatura, quemar grasa y mejorar su calidad de vida**. Este programa se basa en **Entrenamientos personalizados, mejorar sus hábitos alimenticios** y apoyo continuo para **mantener la motivación y la constancia** que garanticen conseguir tus resultados mejorando su condición física.

¿COMO?

Todos tus **entrenamientos serán personalizados a tu condición física y a tu disponibilidad**. Juntos crearemos **estrategias nutricionales** que te ayuden a cambiar tu estilo de vida y tus hábitos.

¿POR QUE?

Porque queremos que aproveches tu tiempo y esfuerzo. Entrenar sin un programa de entrenamiento no tiene sentido ya que siempre acabamos abandonándolo o bajando su intensidad sin conseguir resultados. Si realmente quieres **experimentar un verdadero cambio, solo con un programa personalizado de entrenamiento y el asesoramiento adecuado** conseguirás alcanzar tus objetivos.

BENEFICIOS

Cambios físicos reales y cuantificables.

Fortalecer tu musculatura protegiendo cualquier tipo de lesión.

Tener una planificación para tener constancia y continuidad.

Garantía de resultados.

Eliminar posibles molestias derivadas de ejercicios sin control.

Variabilidad de ejercicios en tus entrenamientos.

Disfrutar del ejercicio y de un estilo de vida más saludable.

TESTIMONIOS

Yohana (40). Llevaba muchos años entrenando en gimnasios y nunca adelgazaba. Podía dedicar más de 1h/día y nunca veía resultados. Frustrada de perder el tiempo decidí tener un entrenador personal para que me ayude a transformar mi cuerpo y fue el mayor descubrimiento de mi vida. No solo estoy consiguiendo el cuerpo que siempre deseaba y que pensaba que solo las famosas podían conseguir sino que disfruto de cada entrenamiento sin hacer dietas y viendo cambios continuamente.



Jesus (28). Me considero una persona deportista, hacía carreras populares de 10km y me propuse el objetivo de realizar medias maratones y en un futuro lejano terminar una maratón. Me puse en contacto con Adrián porque tenía muchos problemas de rodillas y de espalda derivados por el sobrepeso. Junto a él conseguí bajar 23,4kg en ¡3 meses y medio! Pase de 115kg (27% de grasa) a 91,4kg (14.5%). desde entonces no he vuelto a tener dolores de espalda y mis rodillas me han permitido completar 2 maratones, no puedo estar más agradecido a mi "Coach".

Cristina (35). He estado apuntada muchos años a gimnasios, pero siempre tenía excusas para no ir. Mi primer problema era la desmotivación, no me gustaban las aglomeraciones y sentía que siempre estaba perdiendo el tiempo. No me encontraba a gusto y por mucho que intentaba obligarme a ir... nunca conseguí tener continuidad. Empezar a entrenar con Adrián consiguió que disfrutara haciendo deporte y a los pocos meses empecé a ver cambios físicos inesperados, esa fue mi mayor motivación y ahora... ¡estoy enganchada al ejercicio!



TARIFAS

PROGRAMA EHT PREMIUM

(Presencial)

Pago trimestral: 950€

Pago mensual: 350€

- 2x 60' Sesiones de Entrenamiento personal/semana (1200€)
- Valoración funcional del movimiento (40€)
- 4x Bioimpedancia. Análisis de la composición corporal (40€)
- Valoración y asesoramiento nutricional (50€)

PROGRAMA EHT

(Semi-Presencial)

Pago trimestral: 290€

Pago mensual: 99€

- 1x 60' Sesión de Entrenamiento personal/mes (150€)
- Valoración funcional del movimiento (40€)
- 2x Bioimpedancia. Análisis de la composición corporal (20€)
- Valoración y asesoramiento nutricional (50€)
- Contenido multimedia para entrenar (50€)

PROGRAMA EHT online

(100% online)

Pago trimestral: 190€

Pago mensual: 70€

- Valoración y asesoramiento deportivo trimestral (150€)
- Valoración y asesoramiento nutricional (50€)
- Contenido multimedia para entrenar (50€)