



TU CUERPO, TU META. YO TE GUÍO



Asesorías personalizadas para ganar masa, perder peso o mejorar tu rendimiento, con planes hechos a tu medida



Incluyo un plan alimenticio adaptado a tus metas y estilo de vida. Nada de dietas genéricas: solo lo que tu cuerpo necesita para rendir mejor y lograr resultados reales.



Un plan de entrenamiento en gimnasio está diseñado para trabajar de forma estratégica todo tu cuerpo. Combinamos ejercicios de fuerza, resistencia y movilidad, distribuidos según tu nivel y tus objetivos.

CONTACTOS



+58 424-4129964



ing.danielalvarado@gmail.com



@danielalvarado0108

Llegó el momento

VAMOS A POR TUS METAS

MIS PLANES

Mis planes están diseñados para adaptarse a tus objetivos, condición física y estilo de vida. Combinan rutinas estructuradas, progresión inteligente y guía nutricional para lograr resultados reales. Ya sea que busques ganar masa muscular, bajar grasa o mejorar tu rendimiento, contarás con un plan hecho a tu medida y seguimiento personalizado.



PLAN BÁSICO

10 \$ al mes



PLAN AVANZADO

15 \$ al mes



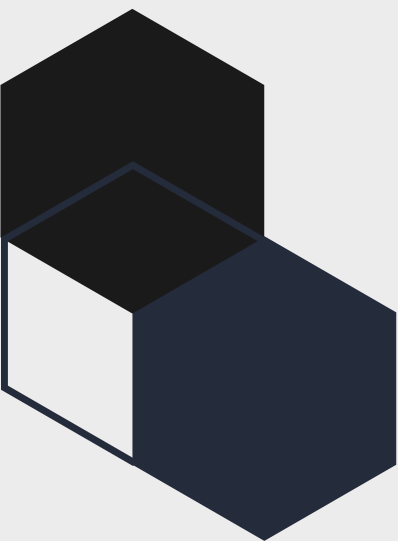
PLAN GOLD

20 \$ al mes



CUIDAMOS TU CUERPO Y TU SALUD

Cada cuerpo es diferente, y por eso merece un enfoque único. La salud no se mide solo en peso o fuerza, sino en cómo te sientes contigo mismo, en tu energía diaria y en tu bienestar general. Escuchar a tu cuerpo, respetar su ritmo y nutrirlo con movimiento, descanso y buena alimentación es clave para construir resultados sostenibles.



PLAN BÁSICO	PLAN AVANZADO	PLAN GOLD
RUTINA SEMANAL	RUTINA + ALIMENTACIÓN	ASESORÍA PERSONALIZADA
SEGUIMIENTO POR WHATSAPP	REVISIÓN QUINCENAL	REVISIÓN SEMANAL
RECOMENDACIONES BÁSICAS	AJUSTES SEGÚN PROGRESO	PLAN 100% ADAPTADO

