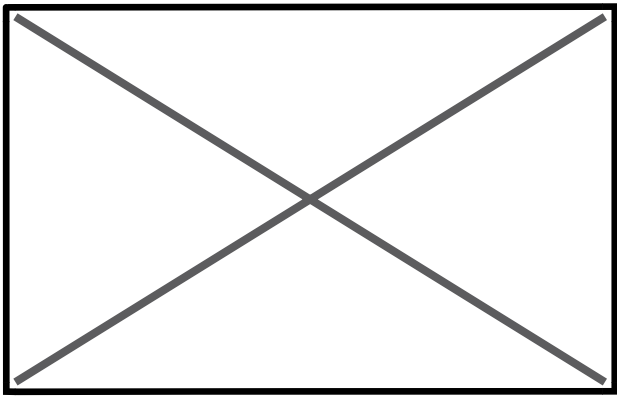


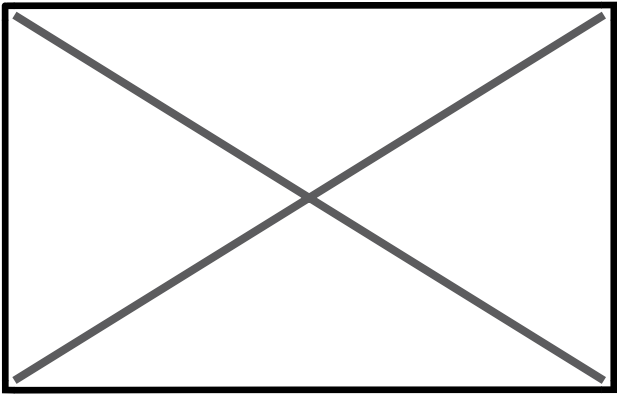
CAMBIA TUS HÁBITOS PARA LOGRAR TUS METAS Y SOSTENER LOS RESULTADOS



APRENDÉ A COMER

¿Estás cansado/a de vivir a dieta y sentir que cada vez te alejas más de tu objetivo? ¡Tranquil@! Esto es algo por lo que todos pasamos. Por eso, te invitamos a que de una vez por todas te despidas de las dietas y pruebes una estrategia diferente. ¿De qué se trata? ¡De cambiar los hábitos!

Olvidate de hacer ayunos, de pasar hambre o de dejar de consumir los alimentos que tanto te gustan. La idea es comer de todo, pero moderando las porciones de los alimentos y las frecuencias de consumo de los mismos. Es decir, la clave es aprender a comer de todo, ¡pero sin comerse todo!

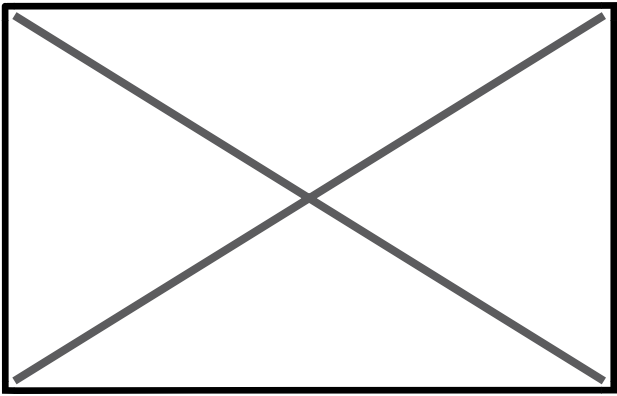


MEJORÁ TU COMPOSICIÓN CORPORAL

¿Cuántas veces te frustraste por el resultado de la balanza y terminaste abandonando? Pensá que las balanzas convencionales no discriminan tejidos. Y al cuidarte, es probable que mejores tu composición corporal al subir el músculo y bajar la grasa, pero en términos de peso, podés seguir pesando lo mismo o incluso más. Entonces, ¿cómo puedo saber si voy bien?

Si te atendés presencial, vas a poder pesarte en el InBody, una balanza que a través de la bioimpedancia nos permite averiguar cómo se modificaron tus tejidos. Y si te atendés online, lo vas a poder comprobar al; verte y sentirte mejor, notar que te vas deshinchando, notar que la ropa te queda más holgada, entre otros.

LOGRA TUS OBJETIVOS SIN SUFRIR Y SIN FRACASOS



AUMENTA TU BIENESTAR

Para que los resultados que logres sean sostenibles en el tiempo, lo ideal es que dejes de tomarlo como una carrera contra el tiempo para bajar de peso, y empieces a tomarlo como un estilo de vida para mejorar tu bienestar a nivel general.

Comer saludable y medido, hacer ejercicio con regularidad y tener momentos de desconexión, es bueno tanto para el cuerpo como para la mente. No solo te va a permitir mejorar el peso o tu composición corporal. También te va a permitir mejorar tus análisis de sangre, tener más energía y rendir más en el día a día.

¡YA DISTE EL PRIMER PASO, ¡BIENVENID@!

Acerca de Nosotros

Creadores de M.M.C, coaching del team, encargados de motivarte y con quienes hablaras dia tras dia, quien te diseñará tus rutinas y te aconsejara en el camino hacia tu cambio de hábito!

Mi nombre es Erika, decidí ser Coach en Nutrición Deportiva con el fin de poder ayudar a cambiar los estilos de vida, y cumplir los objetivos de manera saludable. Hace 3 años me dedico a transmitir mi pasión y dedicación por mi trabajo. Quiero ayudar a cumplir sus objetivos,compartiendo mi experiencia, enseñando y brindando nuestro apoyo en el proceso como Coach y como equipo.

M.M.C. nació con la idea de que los entrenamientos sean efectivos, divertidos,amoldados a las necesidades de cada alumn@ y lo más importante, que los cambios y hábitos logren sostenerse en el tiempo. Mezclamos entrenamientos de fuerza con rutinas distintas todos los días para que progresen en sus capacidades!

Nuestros planes están 100% orientados a ser prácticos sin demandar demasiado tiempo en la preparación de los menús teniendo en cuenta los tiempos de cada uno, con mucha carga horaria de trabajo, estudio etc. A su vez nos basamos en un 100% en la salud, solicitando un análisis para poder adaptar el plan alimenticio y haciendo que el mismo sea único y personalizado para cada Paciente/ Alumno. Ofrecemos esta solución para que logren que el ejercicio sea parte de su vida y se puedan cumplir los objetivos. Ya sea en el hogar,al aire libre, en el gimnasio M.M.C.LOS ACOMPAÑA.

Controles:
Todas las semanas se les enviará una planilla que deberán completar con su datos de peso, tallas y subiendo fotos a fin de poder ir controlando el avance de cada un@ y guardando los mismos en nuestra base de datos.

¡PERMITANOS BUSCAR SU MEJOR VERSIÓN!

CRONOGRAMA SEMANAL GENERAL

Optamos por un método de entrenamiento que rompa con la rutina, que sea divertido y que permita desafiarte día tras día. Es importante destacar que las rutinas SON PERSONALIZADAS TENIENDO EN CUENTA LAS NECESIDADES DE CADA UNO. SI...leíste bien! Todos los días las actividades son diferentes para que no te aburras y puedas lograr ser constante con tu entrenamiento y poder cumplir tu objetivo. Creeme, entrenar nunca fue tan divertido!

ENTRENAMIENTO DE FUERZA
MARTES JUEVES Y SÁBADOS

Las rutinas están orientadas a mejorar su calidad de vida. Si tu objetivo es tonificar las clases de fuerza nunca deben faltar en tu entrenamiento. Te ayudarán a obtener más tono muscular, a aumentar tu potencia y tu resistencia, como así también a quemar grasas. Trabajamos todos los grupos musculares del cuerpo, y nos enfocamos especialmente en GLÚTEOS y PIERNAS por esto, los días miércoles son EXCLUSIVOS de glúteos y los días lunes y viernes realizamos ejercicios que comprometen todos los grupos musculares de las piernas, isquiotibiales, gemelos, cuádriceps, abductores...SUPER COMPLETO! Trabajamos abdomen por zonas: ZONA ALTA y OBLICUOS los días lunes, ZONA BAJA los miércoles y MIX DE ABDOMINALES los días viernes. Y como si fuera poco, el tren superior se divide entre lunes y viernes, realizando ejercicios orientados a diferentes grupos musculares. No queda nada sin ejercitar! Las clases duran entre 45 min o 1 hora.

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

PONETE A PRUEBA. Las clases están orientadas a romper tus límites y desafiarte. Los entrenamientos tipo HIIT son altamente efectivos para acelerar tu metabolismo y aumentar la quema de grasas en tu cuerpo! Son entre 25 y 30 minutos de ALTA intensidad en los cuales en el llamado intervalo activo, tienes que darlo TODO. ¿Dudas de que 25 min sean efectivos? Pruébalo y comprobarás vos misma! Ideales para cuando no tenemos mucho tiempo y queremos realizar un trabajo efectivo y rápido.

CONSULTAS FRECUENTES
¿LAS RUTINAS SE EJECUTAN EN ALGÚN HORARIO EN PARTICULAR?

No, el horario de entrenamiento es elegido por alumn@. Las rutinas son enviadas por la mañana para que puedan ser ejecutadas durante el día.

¿PORQUE MI PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ES ÚNICO?

En M.M.C. La asesoría es muy personalizada, nos mantenemos en contacto con l@s alumn@ todos los días para que no se pierda la constancia y para llevar un mejor control. Se forma un gran vínculo.Te enseñamos a disfrutar del entrenamiento, y a crear un hábito saludable. Las rutinas son super completas y de fácil ejecución, pero efectivas al 100%, los cambios están garantizados. Gracias a nuestro grupo motivacional M.M.C te brindamos apoyo diario y te hacemos sentir acompañad@ en todo tu camino.

¿ES NECESARIO CONTAR CON ELEMENTOS PARA EJECUTAR LAS RUTINAS?

No, las rutinas se adaptan por completo si no contamos con ningún elemento. Además se brindan tips para poder trabajar mejor desde casa con lo que está al alcance de la mano.

¿CON QUÉ CUENTAN LAS RUTINAS PARA UNA BUENA EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS?

Las rutinas cuentan con explicación bien detallada, y videos completos para que puedas ver la técnica de cada ejercicio. Además los videos te quedan para vos de regalo!

¡NUESTROS PLANES!

PLAN DEFINICIÓN 2023

\$3900,00

Mensual

ALIMENTACIÓN: Descenso de grasa y aumento de masa muscular

Elegir

PLAN HOME+DEFINICION

\$4500,00

Mensual

PROMO ENTRENAMIENTOS PARA CASA + DEFINICIÓN 2023

Elegir

GYM+DEFINICION 2023

\$5500,00

Mensual

PROMO PLAN DE MUSCULACIÓN PARA GIMNASIO(MAQUINAS)+DEFINICION

Elegir

PLAN GYM

\$4000,00

Mensual

Planificación para gimnasio, con máquinas. SIN PLAN DE ALIMENTACIÓN

Elegir

PLAN HOME

\$3000,00

Mensual

¡Rutinas para casa! Ideal si estás a mil y quieres entrenar.

Elegir

PACK DESAFÍOS

\$3800,00

Mensual

Los mejores perfeccionamientos para las zonas más difíciles.

Elegir

M . M . C

Mind Muscle Conection



inicio



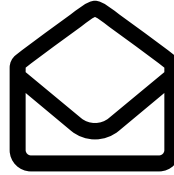
Nosotros



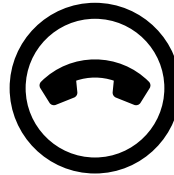
Planes



Contacto



mindmuscleconectionbares@gmail.com



+54 9 11 6418-2784



Santos Vega 6340

(Villa Bosch)

Buenos Aires



+54 9 11 6418-2784