

GUÍA INFORMATIVA DE BLUEPRINT

DESCUBRE CÓMO PODEMOS TRANSFORMAR TU VIDA
A TRAVÉS DE TU MENTE Y CUERPO.

Nibo Kese

BLUEPRINTBYNIBO.COM

NUESTRO ETHOS

**"DIME Y ME OLVIDO, ENSÉÑAME Y PUEDE QUE
ME ACUERDE, INVOLÚCRAME Y APRENDO.**

BENJAMIN FRANKLIN



SERVICIOS DISPONIBLES

UNA EXPERIENCIA DISEÑADA PARA TI

REMOTE TRAINING

REMOTE COACHING

IN-PERSON COACHING



REMOTE TRAINING

LA EJECUCIÓN PRECEDE LOS RESULTADOS

PLAN DE ENTRENAMIENTO CLARO Y ESPECÍFICO

SE TE PROVEERÁ UN BLOQUE DE ENTRENAMIENTO DISEÑADO ALREDEDOR DE TU NIVEL DE EXPERIENCIA ENTRENANDO, FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO Y MOVIMIENTOS QUE DISFRUTAS.

ASESORAMIENTO CONTINUO DE TUS MOVIMIENTOS

SE TE PROVEERÁ EVALUACIÓN CONTINUA EN TUS MOVIMIENTOS PARA MANEJAR CUALQUIER OBSTÁCULO O PROBLEMA QUE SE NOS PRESENTE. GARANTIZANDO TU CAPACIDAD DE SACARLE EL MAYOR PROVECHO A TU ENTRENAMIENTO.

EVALUACIÓN SEMANAL

CADA SEMANA PROVEERÁS FOTOS, UN RESUMEN SOBRE CÓMO TE FUE TODO Y CUALQUIER PREGUNTA. COACH NIBO TE PROVEERÁ AJUSTES, PRÓXIMOS PASOS O CUALQUIER INFORMACIÓN O RECURSO NECESARIO A TRAVÉS DE MENSAJE DE VOZ, TEXTO O VIDEO PARA MANTENER LOS OJOS EN LA META.



REMOTE COACHING

EL PROCESO JAMÁS HA SIDO TAN CLARO

PLAN NUTRICIONAL COMPLETO DESGLOSADO

SE TE PROVEERÁN LISTAS DE ALIMENTOS Y PORCIONES. LUEGO TE PROVEERÉ UN PLAN DETALLADO ESPECÍFICO PARA TI Y TU HORARIO DIARIO, GUIÁNDOTE SOBRE LO QUE DEBES CONSUMIR EN CADA COMIDA.

PLAN DE ENTRENAMIENTO CLARO Y ESPECÍFICO

SE TE PROVEERÁ UN BLOQUE DE ENTRENAMIENTO DISEÑADO ALREDEDOR DE TU NIVEL DE EXPERIENCIA ENTRENANDO, FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO Y MOVIMIENTOS QUE DISFRUTAS.

ASESORAMIENTO CONTINUO DE TUS MOVIMIENTOS

SE TE PROVEERÁ EVALUACIÓN CONTINUA EN TUS MOVIMIENTOS PARA MANEJAR CUALQUIER OBSTÁCULO O PROBLEMA QUE SE NOS PRESENTE. GARANTIZANDO TU CAPACIDAD DE SACARLE EL MAYOR PROVECHO A TU ENTRENAMIENTO.

EVALUACIÓN SEMANAL

CADA SEMANA PROVEERÁS FOTOS, UN RESUMEN SOBRE CÓMO TE FUE TODO Y CUALQUIER PREGUNTA. COACH NIBO TE PROVEERÁ AJUSTES, PRÓXIMOS PASOS O CUALQUIER INFORMACIÓN O RECURSO NECESARIO A TRAVÉS DE MENSAJE DE VOZ, TEXTO O VIDEO PARA MANTENER LOS OJOS EN LA META.

APOYO CONTINUO A TRAVÉS DE WHATSAPP

SOPORTE DIARIO PARA CUALQUIER INQUIETUD, PREGUNTA U ORIENTACIÓN. COACH NIBO ESTARÁ AHÍ PARA APOYARTE EN TODO MOMENTO. RECIBIR LA RESPONSABILIDAD DE COACH NIBO, CAMBIARÁ EL JUEGO PARA TI Y GARANTIZARÁ QUE PROGRESES AL PRÓXIMO NIVEL



IN-PERSON COACHING

DE LA MANO HACIA EL PROGRESO

PLAN NUTRICIONAL COMPLETO Y DESGLOSADO

SE TE PROVEERÁN LISTAS DE ALIMENTOS Y PORCIONES. MI OBJETIVO CON LA NUTRICIÓN ES LA SOSTENIBILIDAD, LA VARIEDAD Y EL DISFRUTE PARA QUE LOS RESULTADOS QUE LOGRES SE QUEDEN CONTIGO.

EXPERIENCIA DE ENTRENAMIENTO COMPLETA

UN PLAN DE ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA TI INCLUYENDO RUTINAS PARA LOS DÍAS QUE NO NOS VEAMOS. LA FRECUENCIA DE LAS SESIONES 1 A 1 SON CLAVE PERO QUEREMOS ASEGURARNOS DE QUE SIEMPRE ESTÉS CUBIERTO/A.

ORIENTACIÓN MÁS ALLÁ DEL GIMNASIO

ORIENTACIÓN COMPLETA SOBRE LOS DÍAS DE DESCANSO CON ÉNFASIS EN LOS PROTOCOLOS DE RECUPERACIÓN, LA SUPLEMENTACIÓN RECOMENDADA Y CÓMO ABORDAR LA NUTRICIÓN DEL DÍA DE DESCANSO.

EVALUACIÓN SEMANAL

CADA SEMANA PROVEERÁS FOTOS, UN RESUMEN SOBRE CÓMO TE FUE TODO Y CUALQUIER PREGUNTA. COACH NIBO TE PROVEERÁ AJUSTES, PRÓXIMOS PASOS O CUALQUIER INFORMACIÓN O RECURSO NECESARIO A TRAVÉS DE MENSAJE DE VOZ, TEXTO O VIDEO PARA MANTENER LOS OJOS EN LA META.

APOYO CONTINUO A TRAVÉS DE WHATSAPP

SOPORTE DIARIO PARA CUALQUIER INQUIETUD, PREGUNTA U ORIENTACIÓN. COACH NIBO ESTARÁ AHÍ PARA APOYARTE EN TODO MOMENTO. RECIBIR LA RESPONSABILIDAD DE COACH NIBO, CAMBIARÁ EL JUEGO PARA TI Y GARANTIZARÁ QUE PROGRESES AL PRÓXIMO NIVEL



DETALLES DE PAGO

EXPERIENCIAS ALTAMENTE INDIVIDUALIZADAS

LOS MÉTODOS DE PAGO SERÁN PAYPAL O ATHMÓVIL. A TRAVÉS DE PAYPAL EL PAGO SE DEBITARÁ DE SU CUENTA DE MANERA AUTOMÁTICA EL MISMO DÍA DE CADA MES, DE SER A TRAVÉS DE ATHMÓVIL LOS SERVICIOS SERÁN PAGADOS POR ADELANTADO.

POLÍTICA DE CANCELACIÓN: CUALQUIER SESIÓN CANCELADA CON MENOS DE 24 HORAS DE ANTICIPACIÓN SERÁ CARGADA POR COMPLETO O REMOVIDA DEL BLOQUE PRE-PAGADO.

EN BLUEPRINT VALORAMOS MÁS ESTABLECER UNA RELACIÓN CON EL INDIVIDUO ANTES DE DISCUTIR EL COSTO DE LOS SERVICIOS. ES POR ESTO QUE PRIMERO NOS CONOCEMOS A TRAVÉS DE UNA LLAMADA O VIDEOLLAMADA, HABLAMOS SOBRE TUS METAS Y CUÁDAS SON TUS EXPECTATIVAS DEL PROGRAMA Y DE COACH NIBO.

AHÍ DISCUTIMOS LOS PRECIOS Y SI CONTINUAMOS O NO.

SIN EMBARGO, PODEMOS DECIRTE QUE NUESTRAS EXPERIENCIAS ESTÁN ENTRE \$125 Y \$350 MENSUALES (ABAJO HAY UN DESGLOSE MÁS ESPECÍFICO).

TENEMOS CLARO QUE OBTIENES MÁS DE LO QUE PAGAS CON UNA EXPERIENCIA DE COACHING ALTAMENTE INDIVIDUALIZADA.

REMOTE TRAINING

\$100 - \$150 MENSUALES

REMOTE COACHING

\$150 - \$200 MENSUALES

IN-PERSON COACHING

\$15 - \$25 LA SESIÓN - SESIONES PRE-PAGADAS EN BLOQUES



¿ES ESTO PARA TI?

SI TÚ...

- DESEAS UNA TRANSFORMACIÓN POSITIVA PARA TU VIDA, MENTE Y CUERPO QUE SE QUEDEN CONTIGO.
- TE CANSASTE DE PERDER TU TIEMPO EN EL GIMNASIO SIN VER RESULTADOS CONSISTENTES O PROGRESIVOS.
- DESEAS UN PLAN SÓLIDO Y ESTRUCTURADO EN EL CUAL TENGAS CLARO EXACTAMENTE QUÉ TIENES QUE HACER.
- LLEVAS MÁS DE 6 MESES ENTRENANDO AL MENOS 3 VECES POR SEMANA (REMOTE TRAINING/ COACHING ONLY)
- ESTÁS CONSCIENTE Y PREPARADO/A PARA TRABAJAR DURO Y CONSISTENTEMENTE SALIR DE TU ZONA CÓMODA

¡BLUEPRINT ES PARA TI!



¿CUÁL ES EL PROCESO?

UN PROCESO SIMPLE CON UN TOQUE PERSONAL

DÉJAME SABER QUE TE INTERESA

ENVÍAME UN MENSAJE DEJÁNDOME SABER QUE ESTÁS POTENCIALMENTE INTERESADO/A EN TRABAJAR CONMIGO PARA TRANSFORMAR TU FÍSICO.

DISCUTIMOS BREVEMENTE TUS METAS

DISCUTIMOS CUÁLES SON TUS METAS Y EXPECTATIVAS DEL PROGRAMA PARA ASEGURARNOS DE QUE ESTAMOS EN LA MISMA PÁGINA.

COMPLETAS LA APLICACIÓN INICIAL DE COACHING

DE ESTA MANERA PUEDO SABER UN POCO MÁS SOBRE TI Y SI REALMENTE SERÍAMOS UN BUEN EQUIPO COLABORANDO HACIA TUS METAS.

NOS MOVEMOS A LA EVALUACIÓN

ESTO ME PERMITIRÁ TENER BIEN CLARO CUÁL ES TU PUNTO DE PARTIDA MÁS ALLÁ DE LA INFORMACIÓN BÁSICA O TUS METAS. ASÍ TENDRÉ CLARO QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO REALMENTE DEBAJO DEL BONETE Y CÓMO TE ESTÁ LIMITANDO.

TRAZAMOS UN MAPA

A TRAVÉS DE UNA LLAMADA O ENVIÁNDOTE UN VIDEO PERSONAL TE DISCUTO LA ESTRATEGIA QUE ESTARÍAMOS LLEVANDO A CABO PARA CUMPLIR TUS METAS, EL TIEMPO QUE NOS TOMARÁ Y EL PORQUÉ DE ESTE PLAN DE ACCIÓN.

COMENZAMOS A TRABAJAR

IRÉ A DISEÑAR TU BLUEPRINT EN DETALLE PARA TI, RECIBIRÁS TODO EN NO MÁS DE 72 HORAS - INCLUYENDO UN VIDEO PERSONAL DISCUTIENDO LAS ESPECIFICIDADES DE TU PLAN Y COMENZAMOS A PROGRESAR HACIA TUS METAS.

¿LISTO/A PARA EL PRIMER PASO?

PRESIONA AQUÍ



BLUEPRINT BY NIBO