

Ø<ßËþ &Bþ PLANO FITNESS PERSONALIZADO

Data: 15/06/2025

Solicitação: "hole, me llamo mateo, q tal?"

¡Hola Mateo! ¿Qué tal? Estoy aquí para ayudarte con tus entrenamientos y nutrición. ¿Qué te gustaría hablar sobre hoy? ¿Tienes algún objetivo específico, como perder peso, ganar masa muscular o mejorar tu condición física en general? Ø=Üª

& þ Este plano é uma sugestão. Consulte um profissional para orientação personalizada.
Ø=Üª Mantenha a consistência e bons treinos!