

Quem é Coquita?

Coquita é ex-atleta de natação, tendo nadado por equipes como Barroca Tênis Clube e Cruzeiro Esporte Clube entre outros, pelos quais conquistou 100 medalhas ao longo da sua trajetória em campeonatos municipais, estaduais e nacionais.

Coqui é ex-graduanda da carreira de Nutrição pela *Universidad de Morón* e pela *UBA*. Ela também é agente de saúde, instrutora e personal trainer pelo *Instituto Argentino de Entrenamiento* avalado pelo *American College of Sports Medicine*.

O que é o Programa Hunza?

O Programa Hunza foi desenvolvido para ensinar a pessoas comuns a cuidarem de sua saúde sem gastar muito dinheiro, a ideia é tornar acessível a informação e conhecimento que lhes permitirá recuperar sua saúde e mantê-lo para os dias atuais e para o seu futuro. Também permite para as pessoas que assim desejam; emagrecer, diminuir % de gordura, aumentar massa magra, fortalecer, tonificar e aumentar resistência.

Sem contar calorias, sem pesar comida, você irá aprender a mudar sua programação mental, modificar sua relação com a comida, passando a se alimentar, nutrir através do que você ingere ao invés de simplesmente comer. Além disso, você não precisa ficar horas na academia e se não gosta desse tipo de ambiente, nem mesmo precisa frequentá-lo, você irá se exercitar por apenas 30 minutos diários como recomendado pela OMS e onde você quiser, no horário que for melhor para você. Todas as mudanças referentes a alimentação e atividade física são feitas de forma progressiva, de maneira que você possa mudar sua vida definitivamente e assim obter resultados a curto e a longo prazo.