## Disfruta de un estilo de vida saludable





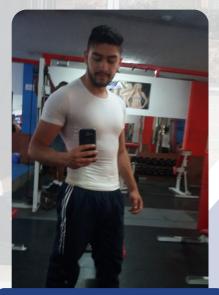




RECOMENDACIONES Y
CONSEJOS NUTRICIONALES

Julián E. Amaya, entrenador y preparador físico. Capacitado en el área de los deportes y la actividad física. También, especialista en el ámbito de la inclusión (deporte paralímpico). Además, está certificado por importantes entidades como ARCOPREF, ADEL, IRDET, siendo partícipe del ler Congreso Internacional de Cultura Física, Educación Física, Deporte, Recreación y Medicina Deportiva en Boyacá.

Un profesional preparado y capacitado para ayudarte a mejorar tu calidad de vida.



TU COACH PERSONALIZADO







Coachpersonaljulian@gmail.com



sígueme en redes como: Juilan Coach Personal

> ¿Qué estás esperando? !CONTÁCTAME;

PONTE EN FORMA

# Medicina Deportiva & Acondicionamiento Físico y Fitness

## Rehabilitación Muscular y Articular, & Reinserción Deportiva

## Inicio de Procesos Deportivos & Pedagógicos

### **Componente Médico-Deportivo**

- Toma de medidas antropométricas. (Circunferencias, diámetros & pliegues)
- Anamnesis General (Médica; Nutricional; Psicológica).

#### Seguimiento y Control

- Seguimiento médico-deportivo
- Seguimiento psicológicodeportivo
- Seguimiento nutricional-deportivo

Trabajos enfocados a la rehabilitación deportiva por medio de Acuaterapia:

- Recuperación muscular & articular
- Aumento de capacidad hiperbárica de respiración
- Reinserción deportiva debido a lesiones o fracturas.
- Mejora y aumento de las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, flexibilidad, elasticidad y velocidad).

Iniciación en deportes convencionales:

- Natación
- Voleibol
- Baloncesto
- Ajedrez
- Fútbol

Iniciación en deportes no convencionales:

- Voleibol Playa
- Balón Mano
- Ultimate Frisbee

Iniciación deportiva y enseñanza para deportes de Diversidad Funcional.

#### **TABLA DE PRECIOS**

- Entrenamientos x sesión ......15USD
- Entrenamiento x semana ......45USD
- Entrenamiento x mes ......180USD