



FITCORIUS®

ENTRENA TU MEJOR VERSIÓN

EL PLAN FITCORIUS

— Tu Progreso Nuestra Guía



fitcorius.es

¿Qué haremos?

En la Llamada Inicial

1. Conocer tus Objetivos (estética, rendimiento físico, resistencia)
2. Resolver Dudas acerca del Plan Fitcorius
3. Pedirte datos (altura, peso, lesiones, alimentación actual, horarios, medidas, fotos)

**Todo esto lo haremos para conocerte más y poder
proporcionarte la atención más personalizada
posible**

La Entrega del Plan

Rutinas-Horarios-Alimentación

Te proporcionaremos estos 3 servicios, los cuáles vendrán acompañados de una explicación detallada acerca de ellos. En cuanto a **las rutinas** te haremos un *plan de semana* con distintos entrenos y con una guía de ejercicios que te recomendamos hacer. En cuanto a **la alimentación**, te proporcionaremos una serie de *consejos nutricionales y comidas* que te vendrían bien para conseguir tus objetivos. En cuanto a **los horarios** serán *guías de los mejores horarios para comer, dormir, entrenar...*

Todo esto acompañado de libros, podcast, consejos y explicaciones para que puedas entender el por qué de todo lo que te haces.

Opciones Extra

Para Potenciar tu Desarrollo

CON NOSOTROS

Registro de hábitos: Es un sistema para crear un seguimiento de los hábitos que sigues para conseguir tus objetivos. Te daremos uno y funciona como una cadena que no quieres romper y por tanto te impulsa a seguir adelante con esos mismos hábitos.

Diario: Te daremos una libreta en la que reflexionarás una vez a la semana sobre tus sensaciones, cansancio, motivación, si has hecho lo que tocaba, si has fallado, si te ha sido duro...

Cosas a tener En Cuenta

- Las fotos son opcionales, a gusto tuyo
- Las fotos no se enseñarán a nadie, serán confidenciales
- Si nos das la autorización subiremos la foto de cuando empezaste y de cómo has progresado a nuestras redes
- Habrán llamadas los días y las horas que tú demandes y los días que tú puedas
- La nutrición no será nada fuera del otro mundo, siempre manteniendo los nutrientes esenciales y sin que te vuelvas loco