

Guía de preparación para tu sesión Estrategia Personalizada

Todo lo que necesitas saber (y un poco más)
antes de tu sesión gratuita

► **¿QUÉ DEBES SABER Y MIRAR ANTES DE TU SESIÓN GRATIS?**

El propósito principal de esta sesión es analizar tu situación en concreto y entregarte un plan de acción personalizado.

Y si, creemos que entras dentro del perfil de hombres a los que podemos ayudar, te diremos cómo podemos hacerlo según tus objetivos específicos para que puedas decidir si quieres o no convertirte en uno de nuestros clientes y formar parte de nuestras siguientes historias de éxito.

► Lo que hacemos

Somos una empresa que nació en el año 2018.

Desarrollamos un programa especializado en la pérdida de grasa en hombres mayores de 35 años gracias a nuestra metodología.

A día de hoy hemos ayudado a más de 200 hombres con nuestra metodología a transformar su físico, mejorar su salud y multiplicar su energía y autoconfianza.



DESCUBRE NUESTRA METODOLOGÍA

Vídeo explicativo de las 3 claves de nuestra metodología.



◀ Clic aquí para ver el vídeo

CASO DE ÉXITO 1



Mi cambio:

- 40 kg menos
- Más energía
- Mejor salud
- Más autoconfianza

HECTOR RUIZ

CASO DE ÉXITO 2



David Ruiz

- 17 kg menos
- Mayor control con la comida
- Mejor salud
- Más energía
- Más autoconfianza



CASO DE ÉXITO 3



Javier Peñuelas

- Menos grasa y mas masa muscular
- Más energía
- Mejor rendimiento

HECTOR RUIZ

CASO DE ÉXITO 4



Alejandro Ruiz

- Menos grasa y mas masa muscular
- Mas energia
- Más autoconfianza



CASO DE ÉXITO 5



Alberto Miranzo

- Menos de 10kg
- Más fuerza y energía
- Mejor rendimiento
- Más control con la comida
- Más autoconfianza

HECTOR RUIZ

CASO DE ÉXITO 6



Carlos Olmedo

- 15 cm menos de cintura
- Más masa muscular
- Más energía
- Más autoconfianza



CASO DE ÉXITO 7



Alejandro Parra

- 25 kg menos
- Más fuerza y energía
- Más seguridad en si mismo
- Más autoconfianza

HECTOR RUIZ

CASO DE ÉXITO 8



Julio Ortega

- Menos grasa y más masa muscular
- Más motivación
- Más energía
- Más autoconfianza



ESTO ES LO QUE OPINAN ALGUNAS DE LAS PERSONAS QUE HAN PASADO POR MENOS GRASA MÁS FUERTE



Israel Contreras

30 años



“Conozco a Héctor desde hace años y pude ver su cambio en persona, el cual me dejó muy impresionado. Yo había mejorado mi físico entrenando crossfit, pero carecía de conocimientos, tanto de alimentación como de realización de una rutina de entrenamiento que pudiera mantener de forma constante y sin necesitar de nadie más. Por la necesidad de preparar unas pruebas físicas acudí a él, en una situación complicada para mi, siendo mas difícil el objetivo. Pese a todo, conseguí mi objetivo con creces. En cosa de 3 meses el cambio fue brutal y pasé las pruebas con mucha facilidad. A día de hoy continuo con Héctor, siendo mis objetivos y situación diferentes, pero la gran diferencia en este momento es que mis entrenamientos son de mayor calidad y mis conocimientos han mejorado gracias a el. Héctor no te ayuda solo a cambiar tu físico, sino que también tu mentalidad.



Alberto Miranzo

35 años



“Empecé con Héctor porque lo conocía personalmente y cuando vi su cambio físico me impresionó. Llevaba tiempo intentando perder peso y aunque lo conseguía lo recuperaba rápidamente. En este tiempo con Héctor he aprendido mucho sobre mi mismo, he aprendido a alimentarme y a corregir varios fallos que tenía respecto al entrenamiento, a comer bien incluso con algún que otro capricho. En este tiempo cualquier duda que tenía la resolvíamos rápidamente y ha estado muy encima animándome a no abandonar en momentos difíciles. He superado mis expectativas totalmente, tras un año juntos he conseguido bajar mas de 12kg de peso y mas de 10cm de cintura, pero también mejorando a nivel psicológico, sintiéndome mucho mejor conmigo mismo y dándome esa confianza que necesito. Estoy muy contento con el resultado y con todo lo que he aprendido, ahora se como entrenar y como alimentarme para mantenerme o mejorar mi físico.



Pablo Baidez

28 años



“Conocí a Héctor a través de las redes sociales. Me impactó muchísimo el cambio físico que dio. Lo vi una persona trabajadora, constante y paciente. Con ganas de hacer las cosas bien y ayudarte a mejorar tu versión. Así que, no dude en contactar con él. Desde el primer momento conectamos bien. Yo le dije que me pondría totalmente a su disposición y confiaba en hacer todo lo que el quisiera y así ha sido hasta la fecha de hoy. Ya van 2 años en su equipo y la satisfacción es tremenda en todos los aspectos. He pegado un cambio físico muy grande. Una etapa de pérdida de grasa buenisima y una etapa de ganancia de masa muscular con mucha calma, pero haciendo las cosas como es debido. Me ha hecho entender que esto forma parte de mi vida para siempre. Te hace borrar de tu mente la típica dieta de lechuga y pescado insipido por una alimentación flexible que te genera adherencia.



► OPINIONES

La talla 40 ya me viene bastante holgada y estaba en la 42 cuando empecé contigo 19:03

Recupérate!! Que bueno 🙌
Mas de una talla en menos de 2 meses 😊 20:10 ✓

Así es 22:43

Pero tu forma de hacer las cosas no las veo en otras personas 22:44

Porque yo he estado en el otro lado y se que lo estricto no va a ningún lado 22:44 ✓✓

Otras personas no te dan libertad en comidas ni variar 22:44

encontrar por fin una constancia sin que me suponga un giro radical en mi vida, es decir, adquirir unos hábitos que me resulten relativamente cómodos de mantener en el tiempo 0:21

Estaba harto ya de luchar para perder unos kilos, salirme de la dieta, volver a caer en malos hábitos, recuperarlos y vuelta a empezar 0:24

Al final siempre estaba en el mismo punto 0:24

Dime en una frase tus sensaciones con este cambio 🍌 como te encuentras? 17:45 ✓✓

Hoy

Mi mejor sensación con el cambio es mi forma de vida 11:07

Ya no sólo a nivel de confianza mental y física 11:07

Si no que yo antes podía pasar antes sin hacer deporte, ahora en 3 días ya lo necesito 11:08

Además, llevo una dieta equilibrada sin forzarme nada ni restringirme porque mi cuerpo ya lo ha asimilado 11:09

Buscaba un cambio físico y está siendo un cambio radical de vida 11:09

Sinceramente nunca me había visto tan bien, sobre todo en un verano. El otro día estaba en la piscina y el trayecto de la toalla al agua lo odiaba, ahora me encanta. También solía estar con la camiseta puesta aunque tuviera calor, ya no me la pongo. 19:58

Que bueno tio, no veas lo que me alegra leer eso.
Esa confianza y seguridad te la has ganado con esfuerzo. Enhorabuena 🙌 20:58 ✓✓

Ha sido una semana rara, en el fútbol fenomenal, estoy a un nivel que no tenía desde hace años lo que me tiene inmensamente feliz, pero estoy tan solicitado que apenas me queda tiempo para otras cosas 0:09



BRAINSTORMING PRE-SESIÓN

Responde a estas preguntas a modo de brainstorming

¿Cuáles son los mayores obstáculos que estás teniendo en este momento?

¿Qué te gustaría conseguir en los próximos 6 meses gracias a Menos Grasa Más Fuerte?

¿Por qué es necesario e importante para ti conseguir esos objetivos?

► PREGUNTAS FRECUENTES

Preguntas frecuentes sobre Menos Grasa Más Fuerte respondidas:

► Pregunta 1

¿Cuánto tardaré en ver resultados?

Los resultados varían dependiendo del punto de inicio de cada persona, de su compromiso y actitud con el programa. Desde los primeros 7 días notarás cómo duermes mejor, estarás más motivado, tendrás más energía, mejor humor...

► Pregunta 2

¿Necesito ir al gimnasio o puedo hacerlo en casa?

Nuestro programa está adaptado para que puedas entrenar en casa con poco material o para las personas que quieran ir al gimnasio.



► Pregunta 3

Próximamente tengo vacaciones o evento social importante. ¿Perderé el progreso?

Estaría genial que tuvieras ese evento estando en el programa y de ese modo aprendieras a gestionar esas situaciones sin que suponga ningún obstáculo en tu objetivo.

► Pregunta 4

¿Cómo se si esto es para mí y me va a funcionar?

Esto es para ti si estás comprometido, tienes ganas de mejorar tu físico, quieres cambiar ciertos hábitos y estás dispuesto a invertir tiempo y dinero en conseguirlo.



**¡NOS VEMOS EN
LA SESIÓN!**



HECTOR RUIZ

