



Strong Beings

CONSTRUYE TU MEJOR VERSION
CON NOSOTROS



NUTRICION



ENTRENAMIENTO



BIENESTAR
COACHING

CHEQUEA LOS PLANES Y SERVICIOS QUE
TENEMOS PARA TI

ESCANEA EL QR PARA MAS INFORMACION





Strong Beings

NUTRICION



Nuestro plan de nutrición está enfocado a cubrir todas las necesidades de nuestro organismo, incluyendo nuestro cerebro y funciones hormonales, garantizando el mejor rendimiento físico y mental de nuestro ser.

Este plan de nutrición está diseñado a partir de alimentos mayoritariamente orgánicos de la naturaleza y en la medida de lo posible sin procesar, garantizando una dieta completa rica en micro y macro nutrientes que nos ayudan a construir y sanar nuestro organismo.

Bajo nuestra creencia de que el ser humano tiene todo lo que necesita en la naturaleza y en estos tiempos de globalización podemos conseguirlos más fácilmente gracias a las cadenas de distribución que los garantizan, por lo que no tenemos excusas para alimentarnos como reyes y reinas de nuestro tiempo.

Alimentación a base de frutas, verduras, legumbres, proteínas de origen animal y vegetal, además de suplementación en caso necesario.

Nuestro plan basado en datos sobre tu constitución física, actividad, debilidades y fortalezas motrices, aspiraciones sobre tu desempeño nos permitirá realizar el sistema nutricional que te permitirá alcanzar tus metas y lograr el equilibrio nutricional que mantenga tu longevidad y fortaleza durante el espacio de tu vida.

ESCANEA EL QR PARA MAS INFORMACION





NUTRICION



Plan de nutrición estándar por solo \$ 89:

- Diseñado para un mes sin ajustes que puedes contratar mes a mes hasta conseguir tu equilibrio perfecto.
- Consumo Calórico Necesario y su distribución de macro-micro nutrientes que favorece los procesos de crecimiento muscular y quema de grasa al mismo tiempo.
- Grasa óptima para establecer en su cuerpo
- Niveles de consumo y gasto de energía para ajustar este porcentaje de grasa.
- Alimento diseñado y sugerido de acuerdo a tu organismo y genética, que brinda los mejores resultados
- Hidratación óptima, a través de agua y la comida.
- Selección de alimentos que nunca debes consumir, evitando así el deterioro celular, debilitamiento del sistema inmunológico, pérdida de capacidades cognitivas, etc.

Plan Premium por solo \$179 todo en el plan básico más:

- Alimentación diseñado y sugerido para:
 - Fortalece cada uno de tus órganos.
 - Su sistema hormonal promueve el crecimiento muscular y el uso eficiente de la grasa en su cuerpo
 - Fortalece tu sistema digestivo y la función del colon
- Suplementación natural enfocada a complementar cualquier déficit primario.
- Aparte de la consulta de 30 min aquí tienes 1 sesión extra de 30 min y chat de consulta limitado



NUTRITION



Plan Strong Being por \$399 - Mejor valor

- cupos limitados - plan premium más:

- Sesiones de consulta cada tres días y la reevaluación de los nuevos datos que se generan a partir de la respuesta de tu cuerpo.
- Excelente seguimiento constante para atletas con un periodo de tiempo establecido para una competencia donde se requiere la máxima eficiencia en la producción de músculo y aprovechamiento de la grasa corporal al mismo tiempo que se fortalece el sistema inmunológico, hormonal, nervioso y cardiovascular, brindando a nuestro cliente el mejor rendimiento físico. posible.
- En este plan estaremos conectados durante todo el proceso, evaluando cómo responde tu cuerpo a nuevos estímulos en la dieta, enfocándonos en todas las áreas de tu cuerpo con 3 sesiones semanales, chat ilimitado con sugerencias de cambios repentinos, ajustes, sustituciones especiales y más. .
- Tanto si eres deportista como si quieres mejorar tu salud y rendimiento físico, este plan te garantiza rapidez y eficacia en todo el proceso de consecución de tus objetivos, acelerando todo el proceso y funcionando a la vez como un curso que te da claridad sobre cómo funciona tu cuerpo. funciona en su mejor versión. Te esperamos, no te arrepentirás, la disposición y el acercamiento a cada cliente limita la posibilidad de tener muchas plazas para este servicio, si está disponible, no pierdas la oportunidad



Strong Beings

WORKOUTS



Un plan de entrenamiento a la medida de tus necesidades diarias, tanto si eres un deportista que necesita mejorar su rendimiento como si simplemente quieres tener un físico dotado de cualidades que te permitan realizar todos los movimientos y la fuerza necesarios para la actividad diaria y deportiva, aumentando la autoestima, estima y confianza en uno mismo, dotado de un cuerpo sano y estéticamente bien desarrollado.

Nuestro plan de entrenamiento te permitirá desarrollar progresivamente masa muscular que podrás ver semana tras semana, mejorando día a día tu velocidad y fuerza con cada sesión de entrenamiento, lo que fortalecerá cada uno de los grupos musculares a la vez que disminuirá el porcentaje de grasa en tu cuerpo, cuerpo y posible retención de líquidos todo ello acompañado de una dieta y procesos de descanso que garantizan resultados rápidos y progresivos

Los ejercicios de fuerza en combinación con rutinas cardiovasculares y nuestro plan de nutrición ayudarán a regular tu sistema cardiovascular y hormonal, aumentando naturalmente tus niveles de testosterona en sangre, mejorando tu estado de ánimo, creatividad y niveles de energía, brindándote una mejor calidad de vida.

Sesiones de 45 min - 1 hora son suficientes 3-5 veces por semana, dependiendo de los objetivos, cambiarán tu cuerpo y tu vida para siempre.

Nuestro plan de Entrenamientos te ayudará a establecer rutinas, medir el progreso, mejorar la fuerza y la masa muscular, quemar grasas, a través de una serie de ejercicios elegidos directamente para ti según los datos de tu constitución física y tu actividad así como información adicional que nos indiques tu debilidades y fortalezas motrices, así como las aspiraciones que tiene sobre su desempeño.

ESCANEA EL QR PARA MAS INFORMACION





WORKOUT



Plan de entrenamiento en línea estándar por \$89 con:

- Rutina de ejercicios destinada a ser realizada entre 4 a 5 sesiones por semana.
- Accede a nuestra sección de vídeos de ejecución de ejercicios donde podrás evaluar y repetir cada uno de los movimientos que te propondremos.
- Guía de ejercicios básicos según el nivel y adaptados a tus necesidades.
- Sesiones de entrenamiento anaeróbico y cardiovascular.
- Sugerencia de ejercicios, número de series y repeticiones que buscarán tu mejor desempeño y progreso en el mes.
- Contaras 30 min de revisión y consulta donde luego de la ejecución de tu primera ronda de ejercicios podremos analizar y ajustar tu proceso.

Plan Entrenamiento premium \$179

- Organización de series así como de repeticiones que buscaremos a raíz de los resultados que nos den una primera sesión guiada donde tomarás notas sobre la capacidad de ejecución de los ejercicios así como el número de repeticiones de los mismos.
- Ejercicios específicos y guía para el fortalecimiento muscular en zonas de dolencia, puntos articulares, problemas de inmovilidad motriz, etc.
- Medición del progreso de la fuerza y reestructuración para su aumento constante.
- 2 consultas de 30 min más chat limitado para inquietudes

Plan Ser Fuerte por \$399 - cupos limitados-
todo lo de los planes anteriores más:

- Revisión constante del desarrollo muscular.
- Sugerencias sobre dolencias o mal movimiento en algún ejercicio.
- Revisión y medición constante del progreso cardiovascular.
- Chat 12 horas para consultas.
- Cambio periódico de rutinas.



Strong Beings

WELLNESS COACHING



Nuestro cuerpo se mueve por nuestros impulsos nerviosos controlados por nuestro cerebro, cada paso de movimiento que damos proviene primero de nuestros pensamientos, deduciendo de esto que ellos nos mueven o nos paralizan. La mayor parte del tiempo estamos paralizados por pensamientos y emociones que provienen de nuestra mente, la cual está inundada de dudas, creencias y miedos que en algunos casos fueron insertados y en otros casos desarrollados por nosotros mismos, mientras que no tenemos una guía para hacer que todos estos sentimientos paralizantes desaparezcan transformándolos en poderes que nos hagan avanzar hacia la mejor versión para la que fuimos creados.

Con nuestra guía podremos deshabilitar todas las energías negativas que no te dejan avanzar, partiendo del valor que tenemos como seres humanos dotados de la capacidad de convertirnos en casi todo lo que nuestra imaginación puede alcanzar.

Nuestro ser necesita descanso y conexión, durante miles de años hemos ido evolucionando y creciendo gracias a la naturaleza que hemos ido explorando, descubriendo en ella fuentes de energía, sanación, relajación, desintoxicación, que ayudaron a nuestros ancestros a ascender a planos superiores de conciencia, salud y amor a todo lo que nos rodea

Meditación acompañada de nuevos mantras y pensamientos positivos, con una dieta orgánica balanceada rica en nutrientes enfocada en bajar la acidez y volvernos más alcalinos, con un conjunto de hierbas y raíces que ayudan a regular nuestros niveles de energía y concentración.

Te ayudaremos en tu proceso de desintoxicación y recuperación de todo tu sistema, mejorando tus niveles de energía, calidad de sueño, creatividad, liberación de líquidos y grasas de tu cuerpo, disminuir tu grasa visceral, recuperar tu regularidad intestinal, mejorar tu auto-estima y seguridad, aumenta tu creatividad y goza de buena salud, varios planes ajustados a tu presupuesto te ayudarán a avanzar en esta área que consideramos la más importante a la hora de emprender el viaje para construir tu mejor yo.

ESCANEA EL QR PARA MAS INFORMACION





WELLNESS COACHING



Plan de ayuno y bienestar estándar \$150

- Dependiendo de tu condición, te guiamos en el proceso de ayuno donde te sugerimos el mejor plan de ejecución del mismo, recibiendo los beneficios en la primera semana de iniciado el proceso.
- Sugerencia de hierbas, té, sopas, bebidas depurativas que puedes crear en base a ingredientes que te sugeriremos y enfocados a los principales objetivos de tus aspiraciones y evaluación.
- Guía de duración, nutrición e hidratación hora a hora durante todo el proceso de depuración
- Preparación adaptada a tu organismo para tu primer ayuno
- La mejor salida adaptada a ti desde tu primer ayuno.
- 2 sesiones de 30 min con conversación dirigidas a eliminar miedos y ansiedades, desbloqueando tu potencial.

Plan de ayuno y bienestar Premium de \$299

Todo en el plan estándar más

- Evaluación de posibles parásitos mentales que te ralentizan y te paralizan.
- Inserción de nuevos pensamientos, que se adapten a su realidad y verdadero potencial de desarrollo.
- Eliminación de raíces y creencias desmotivadoras.
- 4 sesiones de 30 min repartidas en 1 antes, durante y después de tu ayuno, con una evaluación final con el resultado de tu proceso de desintoxicación.
- Chat limitado 12 horas al día para consultas.



BASIC PLANS & PRICES



STANDARD NUTRITIONAL PLAN FOR \$ 89

PREMIUM NUTRITIONAL PLAN FOR \$ 179

BEST VALUE STRONG BEING NUTRITION PLAN FOR \$ 399



STANDARD WORKOUT PLAN FOR \$ 89

PREMIUM WORK OUT PLAN FOR \$ 139

BEST VALUE STRONG BEING WORK OUT PLAN FOR \$ 399



STANDARD FASTING WELLNES
COACHING PLAN FOR \$ 150

PREMIUM FASTING WELLNES
COACHING PLAN FOR \$ 299

**UNE TODOS NUESTROS SERVICIOOS EN UNO Y OBTEN
ENTRENAMIENTO UNO A UNO INCLUIDO TODO EN PREMIUM
PARA LA MEJOR OFERTA**



NUTRITION - WORK OUT - COACHING STANDAR PLAN
3 SESSIONS ONE - ONE EACH WEEK FOR \$ 899 MONTH

NUTRITION - WORK OUT - COACHING STANDAR PLAN
5 SESSIONS ONE - ONE EACH WEEK FOR \$ 1390 MONTH

(SESIONES UNO A UNO POR VIDEO LLAMADA FOR 699 AND 990
RESPECTIVAMENTE)

**ESTE PLAN INCLUYE TODO EN EL WORKOUT NUTRICIÓN COACHING
STRONG BEINGS PLANES PREMIUM MAS ENTRENAMIENTO UNO A UNO**



Strong Beings

**Y SUS TRES PILARES FUNDAMENTALES PARA
LA FORMACIÓN DE TU MEJOR SER**



NUTRICION



ENTRENAMIENTO



COACHING BIENE

WWW.STRONG-BEINGS.COM

UNETENOS Y DESCUBRE TU POTENCIAL (ESPACIOS LIMITADOS)

ESCANEA EL QR PARA MAS INFORMACION



DESIGNED FOR FALCO PILGRIM INC

