

Queremos ayudarte a elegir el desafío adecuado para vos

## ¿Qué estás buscando?

Quiero cambiar mis hábitos

Quiero aumentar mi peso

Quiero bajar de peso

Quiero definir mi masa muscular

Quiero aumentar mi masa muscular

Elegí

tengo tiempo para cocinar y me gusta

NO tengo tanto tiempo para cocinar

Quiero tener un menú diario

Quiero tener un menú flexible

Soy del sexo femenino

Soy del sexo masculino

La definición de masa muscular o pérdida de grasa está orientada a la reducción de pliegues de grasa de forma que la piel se acerque al músculo, eso va a significar que pierdas peso y luzcas con un mayor grado de tonicidad

El aumento de masa muscular consiste en el aumento tanto en peso como en volumen de tus músculos. Esto implica que subas de peso, dado que al aumentar el peso y volumen del músculo va a impactar directamente sobre el peso corporal total

¿Querés continuar con este objetivo?

SI

NO

¿Querés continuar con este objetivo?

SI

NO

Volver al inicio

### DESAFIANDO HÁBITOS

El foco está puesto en la organización de tus comidas de manera semanal dado que el plan nutricional es en formato de menú diario con recetas día por día calculadas y planificadas, ideal para aquellas mujeres que no quieran pensar en el "qué cocino hoy", dado que tendrías esto 100 % resuelto.

### POTENCIA TU FUERZA

En este programa el plan nutricional es en formato de equivalencias, donde vas a poder hacer recetas simples o elaboradas mediante el recetario semanal que te enviamos (acá es opcional), la cocina es mucho más flexible porque ya pasa más por tu organización, criterio y gusto.

¿QUÉ ACOMPAÑAMIENTO QUERÉS TENER?

Solo quiero probar

Quiero un acompañamiento mensual

### PROGRAMA DE 28 DÍAS

Te acompañamos durante 28 días con tus cambios. En este tiempo contás con clases en vivo de HIIT, calistenia, funcional, yoga, zumba y salsa, un grupo de apoyo de seguimiento por medio de la plataforma Facebook donde resolvemos todas tus consultas 24/7, y seguimiento vía mail para lo que necesites

### TIPOS DE SUSCRIPCIÓN

**BASE:** incluye todo lo del programa de 28 días.  
**PLATINUM:** incluye además una consulta mensual con una nutricionista del equipo.  
**VIP:** incluye además dos consultas mensuales con la psicóloga del equipo.