

BeyourBest

Fitness

Jose Luis Valderrama Florez

**Cual es tu genero?
Hombre -Mujer**



Cual es tu nivel de actividad?

- Sedentario trabajo de escritorio
- Ligeramente activo, camino a diario 30min
- Moderadamente activo, 1 hora de ejercicio a diario



Como consideras tu condición fisica?

- Actividad fisica? Que es eso?
- Puedo hacer algunas flexiones de pecho.
- Amo el deporte y el me ama.



Cual es tu altura?

Cual es tu peso?

Cual es tu peso deseado?



Elige tu frecuencia de entrenamiento

- Como me sea posible 4/semana
- Tengo tiempo libre. 3/semana
- The minimum Lo mínimo estoy muy ocupado 2/semana



**Selecciona las areas en
que te quieras enfocar
mas**

Pecho

Cardio

Abs-Abdominales

Brazo

Pierna

Gluteo

General



Cual es tu proposito principal?

- **Quiero definir mi cuerpo**
- **Quiero ser mas fuerte y subir de peso**
- **Quiero perder las libras de mas que tengo**



Complete -Completado

**AHORA ESTAMOS LISTOS PARA HACERTE TUS SESIONES
DE ENTRENAMIENTO PARA ALCANZAR TU PROPOSITO**

SE TU MEJOR YO, provee las correctas herramientas para conseguir un excelente estado de forma y saludable.

Aprenda sobre el mundo del entrenamiento y como te puedes cuidar, después de este proceso estarás preparado para realizar tus propias sesiones de entrenamiento y saber como trabaja tu cuerpo y mente.

Todos los procesos son diferentes, esto no es un robot, yo estudio cada caso para hacer tu entrenamiento exclusivo y divertido.

**ESTO ES PARA TODA LA VIDA, UNA VEZ TU EMPIECES A
CUIDARTE Y A ENTENDER COMO EL ENTRENAMIENTO
TRABAJA, NUNCA DEJARAS TU DISCIPLINA.**

AMATE

Y DA AMOR, PARA SER EL MEJOR TU!

YO AMARE TRABAJAR JUNTOS

GRACIAS

JOSE LUIS VALDERRAMA PERSONAL TRAINER

[@joseluisport](#) [#beyourbest](#) [@beyourbest](#) in Facebook