



¿En que consiste la asesoría en línea y cómo se trabaja?



Hola, en este pequeño documento te explicaré de forma detallada todo sobre mi asesoría en línea, la forma en la que trabajaremos, como se medirán los resultados y todo lo necesario para que desarrolles tu potencial al máximo.

Al volverte un cliente de **Andrés Vázquez Personal Trainer**, te vuelves parte de una comunidad, de un grupo de personas que buscan obtener resultados verdaderos y duraderos. Con

mi servicio no solamente obtienes una rutina y un plan alimenticio que te dirán que hacer, sino que también aprenderás a poder llevar un mejor estilo de vida, para que los resultados que logres, se puedan mantener e incluso mejorar una vez que quieras emprender este camino sin mi ayuda.

El enseñarte me es muy importante, ya que estoy convencido de que las personas necesitamos entender y poner en práctica el conocimiento para poder sacarle el máximo provecho a lo que hacemos, si solamente acatamos ordenes sin profundizar o contextualizar, nunca harás las cosas con las ganas necesarias para sobresalir y tener éxito.

¿Cuál es el primer paso para la asesoría?



Cuando se trata de dar una asesoría personalizada, lo que se busca es adaptar las cosas a cada persona, ya que todos podemos tener metas diferentes (ganar fuerza, ganar masa muscular, pérdida de grasa, acondicionamiento físico, etc.) así como condiciones diferentes (altura, peso, tipo de cuerpo, edad, tiempo libre, lesiones, dinero, motivación, etc.). Por lo que necesito que me compartas toda la información que sea posible para poder comprender tu caso y así poder trabajar de la forma más eficiente posible.

Algunos de los requisitos para poder tener una buena evaluación inicial son:

- Fotografías del cliente (frontal, lateral, posterior)*
- Medidas antropométricas (Peso; altura; circunferencias: Cintura, Cadera, Torax, Pantorrilla, Muslo, Brazo)*
- Información general sobre el cliente (se hace por medio de un llenado de cuestionario dentro del sitio web)*




-Mediciones iniciales de fuerza (Mediciones con ejercicios básicos de gimnasio para calcular el 1RM)

Una vez que se tiene un adecuado conocimiento sobre el usuario, podemos elaborar una rutina de pesas y un plan alimenticio inicial, y de aquí tener un punto de partida de trabajo.

Lo siguiente que necesitas hacer es ingresar a nuestro sitio web www.andrespt.com donde podrás encontrar una cantidad de recursos para facilitarte tu trabajo, entre ellos encontrarás una sección de videos, un foro, herramientas para cálculo calórico, una sección de documentos y tu propia rutina personalizada en formato web.

En la sección de documentos, hay 3 guías básicas que realmente sugiero descargar y leer, en ellas podrás comprender un poco mejor sobre el entrenamiento, la alimentación, el descanso y la suplementación. Son guías pequeñas y con información simplificada, pero están hechas para que generes un poco de conocimiento e interés por la asesoría y el fitness en general.


Guía básica I



Esta es la guía básica de nutrición, contiene toda la información general sobre qué comer y en qué cantidades.

[DESCARGAR](#) [VER MÁS](#)


Guía básica II



Esta guía básica habla sobre el entrenamiento, los tipos de ejercicios, conceptos importantes y todo sobre cómo ejercitarse de manera adecuada y eficiente.

[DESCARGAR](#) [VER MÁS](#)

Guía básica III



Esta guía toca los últimos puntos básicos, que son la suplementación, el descanso, y el ejercicio anaeróbico.

[DESCARGAR](#) [VER MÁS](#)

¿Qué obtienes con la asesoría de Andrés Vázquez Personal Trainer?

Plan alimenticio

Gracias a la información que compartiste en el primer paso de la asesoría, podemos tener un estimado de las calorías que tu cuerpo necesita. Ahora el siguiente paso, es alinearlos con tu objetivo. Esto puede variar mucho ya que una dieta para alguien que quiere bajar grasa es muy diferente a alguien que quiere aumentar masa muscular.

Una vez que plantamos las calorías con las que trabajaremos, hacemos





una correcta distribución de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas), así como una división de comidas a lo largo del día, las cuales estarán subdivididas por grupos de alimentos en los que podrás escoger de una gran variedad.

Esto está hecho para dos cosas:

-No aburrirnos de siempre comer lo mismo, con este plan podremos escoger lo que se nos antoje. Ejemplo: Si en la cena nos toca 1 ración de fruta y 1 ración de carne baja en grasa, podremos optar de una gran cantidad de frutas. (kiwi, papaya, melón, manzana, etc.) y una buena cantidad de carnes (pollo, atún, queso cottage, etc)



-Aprender a comer mejor. En el plan detallo sobre la información nutricional de los alimentos, para que poco a poco vayas conociendo que contiene lo que comes, y crees un hábito.

Si te suena un poco confuso, en el plan se explica de forma detallada y te pongo varios ejemplos de dietas para que te bases de allí. Así como en un video dentro de la página web. A la gran mayoría de los clientes les encanta la forma en la que trabajan su alimentación y se pueden adaptar mucho mejor que con una dieta convencional.


Rutina de entrenamiento con trabajo de pesas / casa

Para lograr el cuerpo que deseamos, no solo basta con alimentarnos de buena manera, si no también complementarlo con entrenamiento de fuerza. Este tipo de entrenamiento nos ayudará a crear (o mantener) masa muscular, aumentar nuestra fuerza, fortalecer

SENTADILLA FRONTAL	4 SERIES X 8 REPS
PESO MUERTO NORMAL	4 SERIES X 8 REPS
HIP THRUST	4 SERIES X 10 REPS
LEG CURLS	3 SERIES X 10 REPS
LEG EXTENSION	3 SERIES X 10 REPS
ELEVACIONES DE PANTORILLA	4 SERIES X 10 REPS

DÍA 4

TREN INFERIOR



articulaciones, etc.. Y como todos sabemos, mientras más masa muscular, más fuerza y menos grasa (en los niveles adecuados) se tiene en el cuerpo, mejor nos vemos y mejor nos sentimos.



La cuestión importante aquí recae en toda la desinformación que existe sobre el entrenamiento. Se suele pensar que se necesita trabajar con rutinas extenuantes, pesadas y dolorosas para poder progresar. Esto no es cierto. La realidad es que se tiene que trabajar de forma inteligente, eficaz, periodizada y aplicada a objetivos. Es por eso que en mis asesorías te proporciono el tipo de entrenamiento que necesitas, todo en base a la ciencia del entrenamiento, manejando las variables más importantes (volumen, intensidad, frecuencia, descanso, tiempo, ejercicios) de forma personalizada.

App (Aplicación móvil)

Sabemos que la tecnología cada vez es más importante y útil. Por eso, creamos una aplicación móvil para que puedas ver tu plan alimenticio y tu rutina de entrenamiento desde tu celular.



Andrés Vázquez: Entrenador Personal

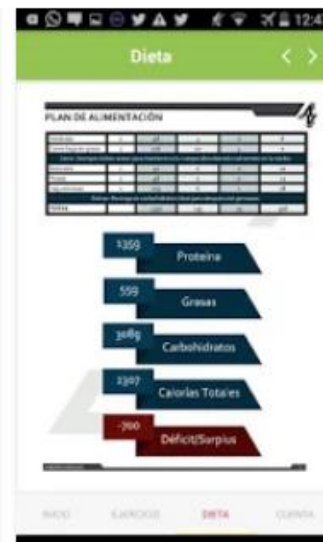
Lo más visto Salud y bienestar

★★★★★ 6

Para todos

Esta aplicación es compatible con tu dispositivo.

Instalada





Una de las ventajas de utilizar la aplicación es que podrás ver videos de los ejercicios de tu rutina de entrenamiento, con el fin de conocer la forma correcta de realizarlos y que no tengas mayor problema en tu gym.



También puedes ver tu plan alimenticio, registrar tus medidas y peso y poder visualizar tu progreso por medio de gráficas.

Así como leer una gran cantidad de guías que constantemente se van agregando y videos que te servirán mucho para seguir aprendiendo todo sobre el fitness. [Ejemplo, como contar calorías de forma sencilla].



Evaluaciones

Con un correcto seguimiento de estos planes, podremos ir viendo nuestro progreso evaluación tras evaluación, enfocándonos en mantener siempre avances en la búsqueda de nuestro objetivo (no estancarse), para esto, se irá trabajando con los ajustes necesarios en los planes, todo de forma metódica.

En las evaluaciones se solicitarán las tomas de medidas antropométricas nuevas, fotos del progreso, registro de pesos nuevos en el gimnasio, en pocas palabras, una serie de datos que nos sirven para ver la forma en la que estamos avanzando en el programa.



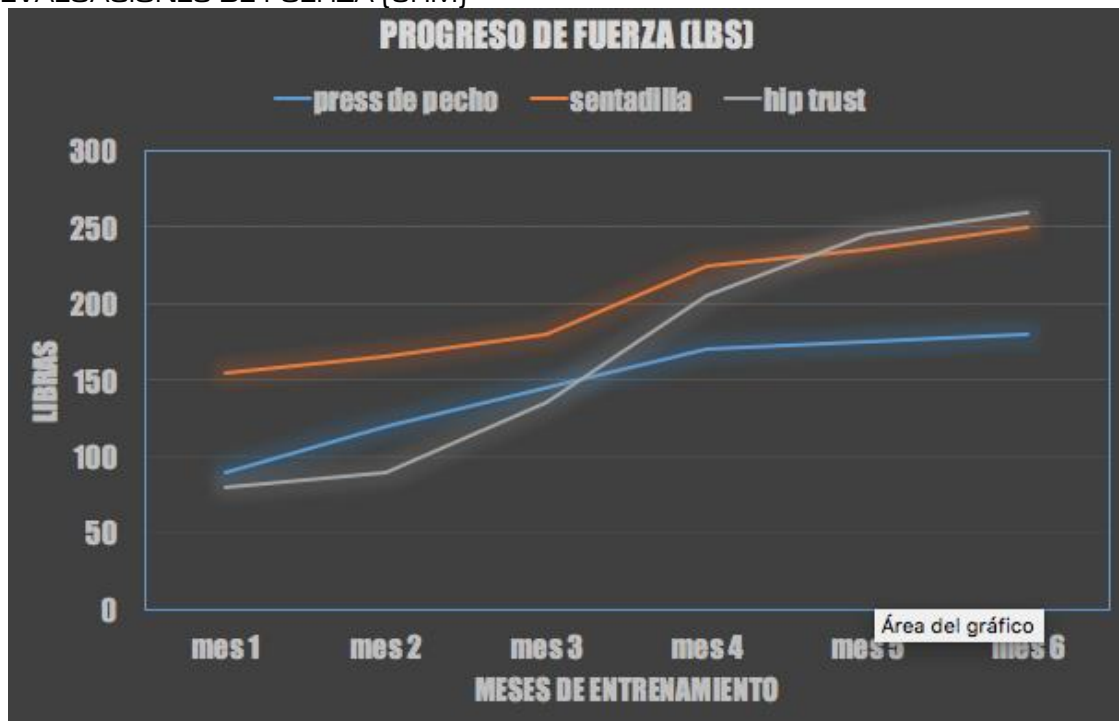
EJEMPLO DE UNA EVALUACIÓN A 8 MESES (CLIENTE REAL) - De 69 a 81 kg (aumento de masa muscular) y luego de 81 a 76 kg (definición).

FOTOGRAFÍAS



Progreso desde el primer mes (69 kg) hasta el octavo mes (76 kgs)

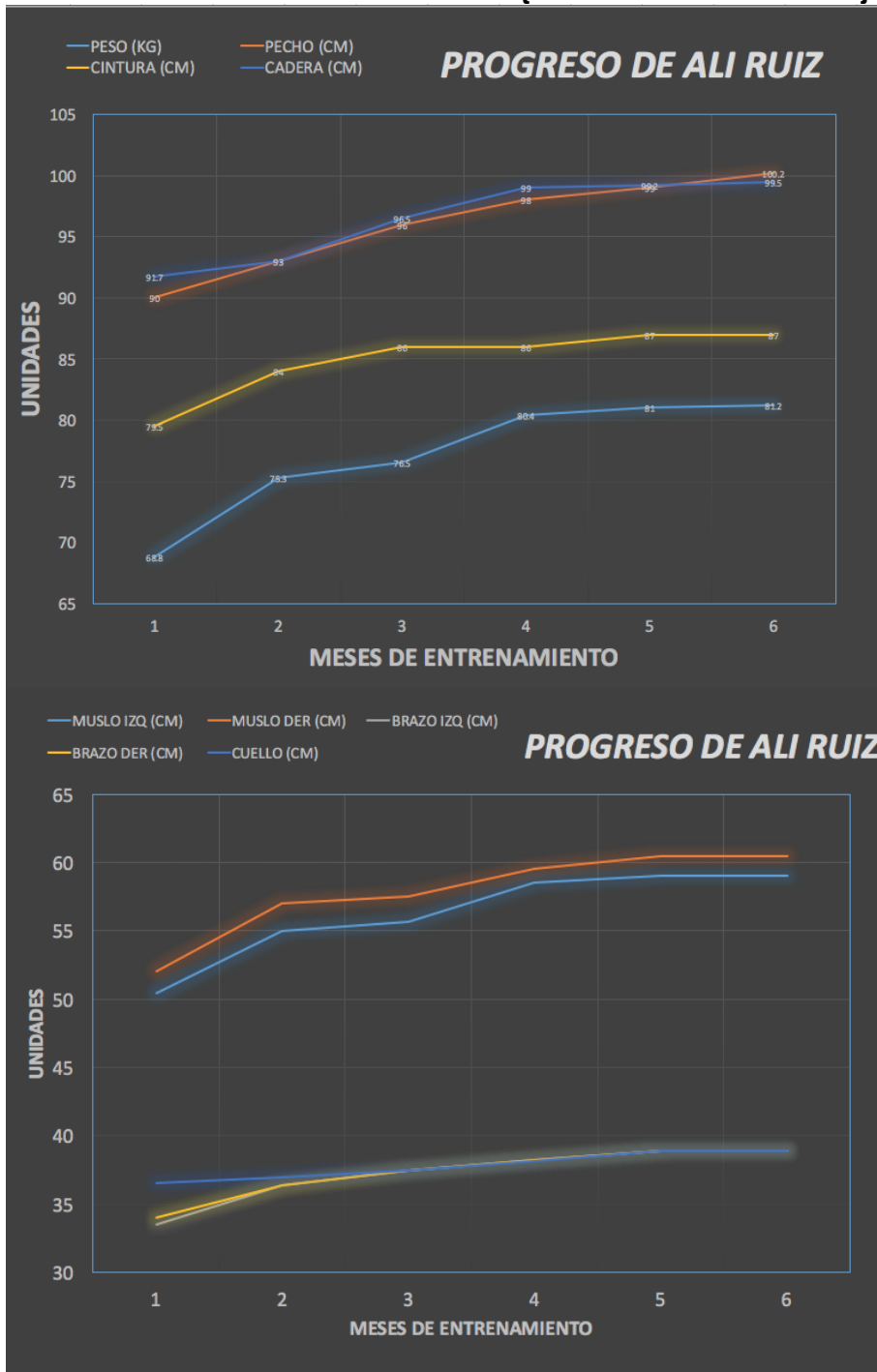
EVALUACIONES DE FUERZA (6RM)



Progreso en fuerza en 3 ejercicios importantes (Press de banca con barra horizontal) (Sentadilla) (Hip-trust). Podemos observar como el aumento de fuerza es evidente, todo gracias al trabajo de fuerza-hipertrofia en la rutina.



EVALUACIONES ANTROPOMETRICAS (MEDIDAS CORPORALES)



Progreso de distintas medidas corporales en el cuerpo del cliente. Aumentando todas las circunferencias del cuerpo. En 6 meses: crecimiento de 10 cm de la circunferencia del pecho, 8 cm de circunferencia de cadera, 6 cm en brazo y alrededor de 8 cm en pierna.



Testimonios variados:

De 110 kgs a 80 kgs en 1 año (proceso de pérdida de grasa pura):



De 86 kgs a 69 kgs en 4 meses (proceso de pérdida de grasa pura):





Trabajo en señoras sin gym: De 82 kgs a 74 kgs en 6 meses (proceso de pérdida de grasa pura con trabajo en casa):



Trabajo estilo gordiflaco: De 80 kgs a 70 kgs en 4 meses (proceso de pérdida de grasa pura) y luego de 70 a 74 kilos (aumento de masa muscular).



Trabajo para definición intensa: De 60 kgs a 54 kgs en 8 meses (proceso de pérdida de grasa pura):





Pautas por parte del asesorado

El asesorado tiene que mostrar interés en la asesoría, sabiendo que si ya es fecha de evaluación, tiene alguna duda sobre el plan o cualquier detalle debe de consultarme lo antes posible para tener todo en orden.

El asesorado tiene que seguir el plan en lo más que se pueda. Con el fin de ver objetivos se tiene que combinar la alimentación y el entrenamiento adecuado. Si hay alguna parte que no está llevándose a cabo de forma correcta, el progreso se puede ver muy afectado.

El asesorado es consciente del tiempo que requiere lograr un verdadero cambio y que no es igual para todas las personas. Factores como la genética, ambiente y tiempo entrenando hacen que exista mucha variabilidad en los resultados.

Pautas por parte de Andrés Vázquez.

Yo me comprometo a entregar los planes y rutinas en un tiempo breve después de evaluar al asesorado y haberse realizado el pago correspondiente del mes. Así como responder cualquier duda sobre la asesoría y ayudarte en todo momento para que logres tus objetivos de forma verdadera.

¡A trabajar hermanos!

Sígueme en mis redes sociales:

- [Instagram.com/andreesvc](https://www.instagram.com/andreesvc)
- [Youtube.com/andresvazquezpersonaltrainer](https://www.youtube.com/andresvazquezpersonaltrainer)
- [Facebook.com/andresvazquezpt](https://www.facebook.com/andresvazquezpt)