

PASOS INICIALES COMO ASESORADO

Si ya realizaste el pago de la asesoría y ya eres miembro de AndrésPT, te habrá llegado un correo como el siguiente (revisa tu carpeta de “Spam” si no te aparece):

Andrés PT



**Te damos la bienvenida a
AndrésPT.com**

Hola, [REDACTED], te damos la bienvenida al sistema de Asesorías Andrés PT. Para poder ofrecerte la mejor calidad en tus planes necesitas tener completa toda la información solicitada:

- El cuestionario dentro de la página en la que hiciste tu cuenta (AndrésPT.com). Puedes ingresar desde el siguiente enlace:

[Llenar cuestionario](#)

- Tus medidas físicas actuales (también se suben en AndrésPT.com):

[Subir medidas físicas](#)

- Tres fotos (de perfil, de frente y de espaldas) vía mi Whatsapp personal ([REDACTED] número de México):

Para agilizar el proceso, mándame tu nombre completo y correo electrónico cuando me escribas por whatsapp.

[Mandar mensaje por whatsapp](#)

Cualquier duda ya sabes que estoy aquí para ayudarte, puedes contactarme por Facebook o por mi número de Whatsapp

Muchas gracias, quedo a tus órdenes.

Nota importante: El tiempo de la membresía empieza a correr desde que se efectúa el pago. Únicamente en caso de accidente, lesión, enfermedad paralizante, embarazo o una razón de fuerza mayor será posible considerar una pausa. Esto restringe el acceso al sitio web y a la app hasta que se decida continuar la membresía.

Saber más: <ul style="list-style-type: none">• AndrésPT.com• Asesoría en línea de Andrés• Mi libro: Cómo perder grasa y mantenerla fuera para siempre	Ponte en contacto: <ul style="list-style-type: none">• Facebook• Instagram• Email: contacto@andrespt.com
--	--

Es muy importante seguir los pasos mostrados en el correo.

El primer paso es llenar el “**cuestionario personalizado**” dentro de tu cuenta. Este cuestionario es lo suficientemente extenso y detallado para brindarnos toda la información importante que necesitamos saber sobre tu físico actual, tus objetivos y tu estilo de vida. Nos ayudará a brindarte los mejores planes posibles.

El siguiente paso es subir tus “**medidas físicas**”. Este es un apartado separado del “**cuestionario personalizado**” y es la sección en donde mes tras mes estarás actualizando tus datos, con la meta de poder ir evaluando tus avances físicos y así poder ajustar de la mejor forma posible, tus nuevos planes de entrenamiento y alimentación.

Para medirte, te recomendamos tener a la mano una cinta para medir común y simplemente medir el perímetro o circunferencia de las partes solicitadas. Puedes tomar los infográficos inferiores como referencia a dónde y cómo medir. Te recomendamos registrar tus datos en centímetros y medirte después de levantarte y antes de haber ingerido alguna comida.

Si te mides haciendo fuerza en brazos o piernas, cada medida siguiente que realices debe ser hecha de la misma manera (uniformidad).



¿CÓMO MEDIRTE CADA MES?



El siguiente paso será tomarte 3 fotografías, una frontal, otra de perfil y otra de espalda. Las fotos debe ser preferentemente de cuerpo completo, con short corto y torso descubierto (mujeres con top deportivo). Te dejo un ejemplo de cómo las necesitamos:



Estas fotos te pedimos nos las envíes por separado al número de whatsapp que viene en el correo, junto con tu nombre completo.

Una vez realizados estos 3 sencillos pasos. Nosotros ya tendremos todo lo necesario para poder realizar tus planes. Estos planes los hacemos cuidadosamente y requieren de algo de tiempo de elaboración, por lo que te pedimos nos des entre 1 a 3 días hábiles para subirlos en la aplicación y los puedas ver.

Estos son los enlaces por donde puedes descargar nuestra app:

AndresPT (en IOS): <https://apps.apple.com/mx/app/andres-personal-trainer/id1418829425>

Andrés Vázquez: entrenador personal (Android):
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andrespt>

Andrés Vázquez: entrenador personal (Huawei):
<https://appgallery.huawei.com/app/C104811075>

Y listo, cualquier duda puedes enviarla a nuestro número de Whatsapp y con gusto las responderemos para que puedas comenzar tu cambio fitness cuánto antes. Es un placer poder ayudarte y esperamos que te animes a trabajar con nosotros.