

PIERDE PESO, GANA VIDA

TRANSFORMACIÓN 90

TU PESO SALUDABLE

Sergio Muñoz



Bienvenido/a

¡Felicidades por estar aquí! 🎉
Has tomado una decisión importante: **priorizar tu salud y bienestar**.

En estas 12 semanas:
✔️ Vas a perder peso y volumen
✔️ Vas a ganar salud, energía y autoestima
✔️ Vas a recuperar el control de tus hábitos

👉 Este no es un “reto de 90 días”.
👉 ES UNA TRANSFORMACIÓN REAL para toda la vida.

Mi objetivo es que termines el programa sabiendo **exactamente qué hacer** para seguir progresando de forma autónoma.

¿Quién es tu Coach?

Soy Sergio Muñoz, coach especializado en **pérdida de peso** y **mejora de hábitos** para personas con poco tiempo.
Cuento con una formación oficial en **Actividades Físicas y Deportivas** y una amplia experiencia ayudando a personas reales —no atletas de élite— a recuperar energía, confianza y su mejor versión.
He trabajado durante años en entorno fitness, acompañando a muchas **personas que llegaban sin motivación, frustradas** y sin saber por dónde empezar... y hemos conseguido **resultados sostenibles**, no solo en la báscula, sino en su vida.



Mi filosofía es clara:

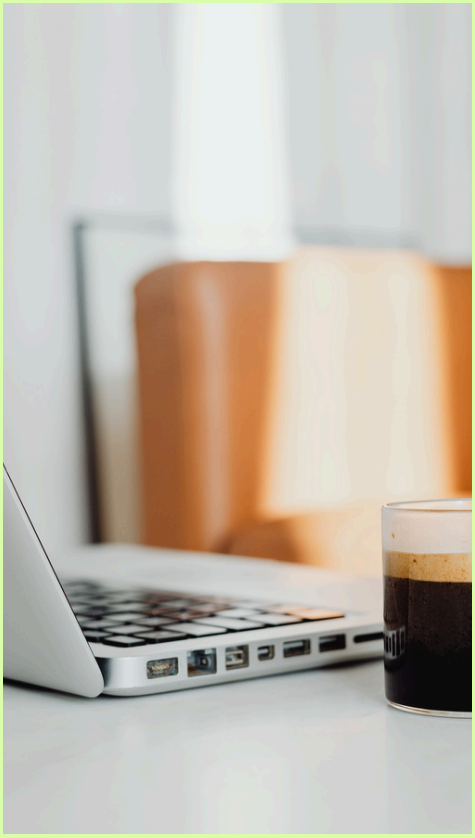
- ✅ Metodología basada en evidencia + motivación práctica
- ✅ No creo en restricciones extremas ni sacrificios absurdos
- ✅ Constancia, flexibilidad y equilibrio inteligente antes que "perfección"
- ✅ Una estrategia personalizada que encaje con tu vida, no al revés
- ✅ Voy a exigirte lo que sé que eres capaz de dar

Ni más... ni menos.
Porque **adelgazar no es sufrir**.
Es aprender a cuidarte de una forma que puedas mantener siempre.

Sergio

¿Qué incluye el programa?

✅ Evaluación inicial completa
✅ 12 semanas de acompañamiento personalizado
✅ Plan nutricional flexible (sin dietas estrictas)
✅ Guía de alimentos por colores
✅ Ejemplos de menús
✅ Plan de entrenamiento en 3 fases (progresión mensual)
✅ Guía explicativa de ejercicios
✅ Fichas de seguimiento físico y nutricional
✅ Videollamada semanal estructurada
✅ Revisión profunda mensual (Semanas 4, 8 y 12)
✅ Ajustes cada semana según resultados
✅ Un Excel interno que actualizo semanalmente con tus métricas
Todo adaptado a tu nivel, tiempo y preferencias.



¿Cómo recibiras el contenido?

Semana 1

- Guía de Bienvenida (esta) + Formulario post compra (muy importante)
- Guía práctica de entrenamiento (sin tabla)
- Guía de alimentos por colores (encontrarás un espacio para **escribir alimentos que te gusten** y no están en la lista. **Me mandarás esa ficha** y yo te diré en qué color va cada alimento para que sepas con qué frecuencia consumirlo sin prohibiciones extremas).
- Fichas seguimiento alimentación + entrenamiento

Semana 2

- Tabla de ejercicios por semanas + Guía explicativa completa
- Ejemplos de menús

Semana 5

- Fase 2 del entrenamiento

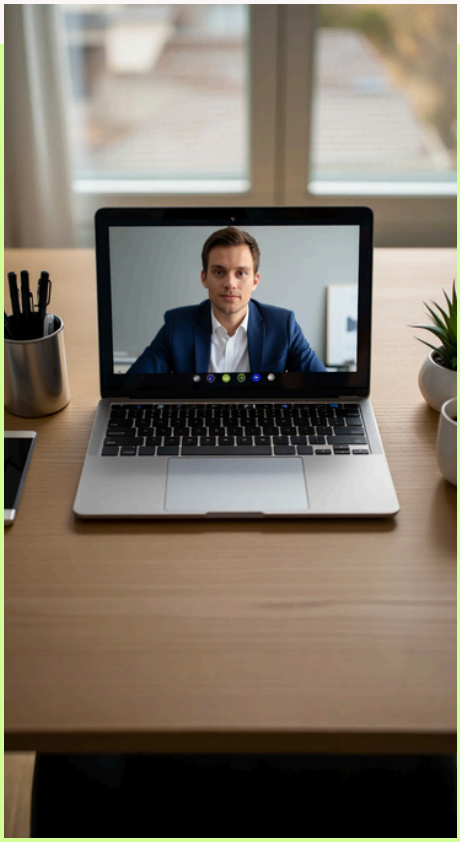
Semana 9

- Fase 3 del entrenamiento

📌 Así evitarás saturarte
📌 Y podrás centrarte en lo más importante semana a semana

¿Cómo funcionan las videollamadas?

📍 **Zoom** como método principal (alternativa: llamada por WhatsApp)
📍 Día fijo recomendado: **martes**
📍 Duración: **Semanales (15 a 30 min)** y **mensuales (1h aprox)**



Estructura de cada sesión

Revisión del peso, medidas y constancia
Cambios positivos y puntos de mejora
Ajustes de alimentación y ejercicio
Micro-objetivo semanal
Motivación para la siguiente semana 🚀

📌 Las sesiones **no se acumulan** si no asistes



Seguimiento semanal y revisión profunda mensual

SEMANAL

Tú rellenarás tus plantillas ✅
Yo actualizaré el **Excel de progresión** 📈

📆 Entrega del seguimiento:

- **Domingo tarde** o **lunes por la mañana**
- Para que tenga tiempo de analizarlo antes de la llamada

📈 Frecuencia y control del progreso

Cada semana

- Peso (en ayunas)
- Fichas de seguimiento (alimentación + entrenamiento + energia/sensaciones)

Cada 2 semanas

- Medidas corporales
- Fotos de progreso (frontal, lateral y espalda)

Enviar domingo por la tarde o lunes por la mañana **la información que toque esa semana** (peso, fichas, medidas o fotos según corresponda).

MENSUAL

Aquí analizamos:
✔ Resultados visuales y numéricos
✔ Evolución de fuerza y resistencia
✔ Hábitos adquiridos
✔ Necesidades para el siguiente mes

Y redefinimos la estrategia para **mantener el progreso**✅

La Semana 12 cerramos con:
🏁 Plan de mantenimiento post-programa
🏁 Próximos pasos según tus objetivos



Expectativas y Compromisos



✅ **Yo me comprometo a:**

- Revisar tu progreso con honestidad
- Darte planes ajustados a ti
- Ayudarte a mantener la motivación
- Estar presente en tu proceso

✅ **Tu compromiso:**

- Participar activamente en tu cambio
- Rellenar tus seguimientos con sinceridad
- Asistir a las sesiones semanales
- Ser constante incluso cuando cueste

Aquí ganamos juntos.

Cómo aprovecharlo al máximo:

- No busques ser perfecto, busca ser constante
- Pide ayuda cuando te atasques
- Aunque te pese la semana, igual mostramos el seguimiento
- Celebra cada pequeño logro

El éxito es la suma de pequeñas decisiones correctas repetidas cada día 💪

Calendario del programa

Fase	Semanas	Objetivo
Adaptación	1-2	Construcción de hábitos + técnica
Consolidación	3-4	Primeros resultados claros
Progresión	5-8	Optimizar fuerza, energía y estética
Transformación	9-12	Resultados visibles y mantenimiento

Comunicación y límites:

📌 Dudas y soporte → **en la videollamada semanal**

📌 Casos urgentes → se valora individualmente

Esto asegura:

✔ Orden

✔ Estructura

✔ Calidad del acompañamiento

❌ No hay soporte 24/7 por WhatsApp

❌ No hay consultas continuas entre sesiones

Política de asistencia y horarios
Política de pagos, compromiso y NO devoluciones

ASISTENCIA Y HORARIOS

- Si avisas con antelación por causa justificada: reprogramamos
- **Si no asistes sin avisar** → la sesión se pierde
- El programa **no se alarga más allá de 12 semanas**
- La continuidad es clave ✅

PAGOS, COMPROMISO Y NO DEVOLUCIONES

Este programa está basado en:

✓ Personalización
✓ Acompañamiento continuo
✓ Trabajo conjunto

Por ello:
No se realizan devoluciones una vez iniciado el programa, ya que los resultados dependen directamente de tu compromiso, constancia y cumplimiento del proceso.
Yo pongo el **100% de mi parte**.
Tú debes poner el **100% de la tuya**.



Cierre motivacional

Ha llegado el momento de **recuperar el control de tu vida**.
Durante estos 90 días vas a demostrarte que:
💪 Tienes más fuerza de la que crees
🔥 Puedes ser disciplinado sin vivir amargado
🚀 Tu vida puede cambiar cuando tú decides cambiar

No busques perfección.
Busca avanzar. **Cada día cuenta:** una comida mejor, un entrenamiento completado, un paso más hacia tu objetivo.

Yo voy a estar contigo para guiarte, exigirte y apoyarte.
Pero **la transformación es tuya**. La victoria será tuya.

Este es tu momento.
Este es tu impulso.
Este es tu cambio.

Vamos a por ello 💥
Cuenta conmigo. Te toca a ti. 🙌

