



***¿DESEAS CONSTRUIR UN CUERPO FUERTE  
Y SANO?***

**BUSCO ASESORAR A PERSONAS QUE QUIERAN  
TRASFORMAR RADICALMENTE SU FÍSICO Y DESEEN  
CONTAR CONMIGO COMO SU FITNESS COACH**

***GENTE QUE QUIERA COMPROMETERSE CON SU SALUD  
DE UNA VEZ POR TODAS***

**Mira esto:**





## **Esta soy YO. MI TRANSFORMACIÓN DE 6 MESES – 14 KILOS MENOS**

Desde el 2006 descuidé totalmente mi apariencia física. Y me excusé en mi juventud para tener “algunos excesos”. En ese entonces tenía 21 años, estaba terminando mi carrera universitaria. Y todo fue empeorando desde entonces. Había intentado ir al gimnasio “un par de veces” pero nunca fue más de 2 semanas seguidas. En cambio, la pésima alimentación, el estrés, el trabajo, **me catapultaron a llegar a pesar hasta 78 kilos (Mido 1.58 m)**

Desde el 2014 empecé a indagar en “dietas” que te prometían todo. **LAS HICE.** Fueron torturas reales. Y cuando terminó la dieta... Todo seguía igual, no había forma de sostener eso a largo plazo. Me inscribí en el gimnasio (¡matrícula anual!) y me excusaba en el hecho de que como era tremenda inversión de golpe, esto me obligaría a ir siempre. No fue así, pasaba varias semanas que no ponía un pie en el gimnasio ni en ninguna actividad física.

**Hasta que en Agosto del 2015 DECIDÍ EL TODO POR EL TODO.** Ya estaba entrando en mis 30 años y no era posible que mi salud siga por este rumbo. Tomé acción sobre involucrar para mi persona asesoría dedicada en el tema, lo que me dio las herramientas, el apoyo, la información y la educación necesaria para generar la disciplina que se requería y cambiar mi estilo de vida.

**Hoy te puedo decir que tengo EL MEJOR FÍSICO Y LA MEJOR SALUD DE TODA MI VIDA.**

## **ANALIZA ESTO:**

**¿Estás cansado y frustrado de no ir a pasos firmes?**

**¿Quieres “ESE CUERPO” pero no tienes idea por dónde empezar?**

**Y lo principal, ¿Estás consciente de que tu salud NO ES UN JUEGO?**

Quizás a estas alturas estés pensando que PARA LOGRAR ALGO ASÍ “TIENES QUE VIVIR EN EL GIMNASIO”, PERO NO ES ASÍ.

Tengo una VIDA REAL. Retos que enfrentar cada día en el trabajo, situaciones cotidianas...

**SIN EMBARGO... ESTO ES ¡MI SALUD!**

***NO ES SOLO POR VERME MEJOR...***

***¡ME SIENTO MEJOR!***

## **TE PREGUNTO ENTonces:**

**¿CÓMO TE SIENTES CON TU SOBREPESO?**

**¿CÓMO TE SIENTES CON TU CONDICIÓN ACTUAL?**

Cuando enfocamos nuestro potencial con las herramientas necesarias, **PODEMOS CONTROLAR LAS CIRCUNSTANCIAS** (sí, esas que enumeraste en la primera página, esas excusas que te mantienen anclado a tu condición actual).

Y si bien el éxito no está en una fórmula mágica que funcione a la perfección para todos...

**TÚ TIENES RESERVADO UN PLAN QUE TE LLEVARÁ AL ÉXITO.**



**Esta soy YO ACTUALMENTE**

***Fotos recientes DICIEMBRE 2019 – ENERO 2020***



Mi filosofía es:



¿QUIERES RESULTADOS REALES?

ENTONCES TENDRÁS QUE APLICAR



SOLUCIONES REALES



Eres la suma de tus decisiones

**En el siguiente documento te voy a explicar cómo yo, Joanie Molina, puedo convertirme en tu FITNESS COACH y ayudarte a CONQUISTAR TU CUERPO Y TUS METAS.**

Vamos a partir de un denominador común.

La mayoría de nosotros “no encontramos” el tiempo ni mucho menos las herramientas que necesitamos para siquiera iniciar en nuestra transformación física.

Solemos sobreponer muchos obstáculos de por medio, de que el trabajo me absorbe, de que mi familia demanda demasiado tiempo, de que no sé cocinar, de que jamás he pisado un gimnasio, de que no sé qué comer... y la lista sigue y sigue.

Ahora, a esto le sumamos que hay tanta información en internet y en medios de comunicación masiva, donde llegamos a recolectar y “guardar” una cantidad increíble de recetas, tips de ejercicios, miles de “Me Gusta” a páginas de gente que luce cuerpos atléticos, y buscamos motivación en sus publicaciones sin darnos cuenta que

## **EL TIEMPO NUNCA SE DETIENE.**

Pero te digo algo, **LA MOTIVACIÓN EXTERNA ES PASAJERA**, realmente lo que te mantiene encaminado en cualquier cosa que decidas emprender, son los **RESULTADOS** que poco a poco ves fehacientemente que se concretan y que **ESTOS REALMENTE** te motivan a **CONTINUAR**.

Te he descrito LO QUE YO HACÍA.

Yo también le di muchos “likes” a páginas, publicaciones... revisé miles y miles de videos... Pero ahí estaba yo, sentada frente al computador SIN TOMAR ACCIÓN.

**ENTONCES, ERES CONSCIENTE QUE HAS ESTADO  
APLAZANDO ESTA META,  
pensando que “luego” tendrás tiempo y energía para hacerlo, y  
LA VERDAD ES QUE NO LLEGA ESE  
“MOMENTO IDEAL”.**

**SI YA LEÍSTE ESTE DOCUMENTO, ENTONCES  
EL MOMENTO ES AHORA.**

**ES HORA DE PRIORIZAR TU SALUD.**



*El verdadero poder no solo está en el conocimiento, sino en la  
IMPLEMENTACIÓN DE ESE CONOCIMIENTO.*

**¡Quizás no tienes claro lo que del otro lado te espera!**



## CONOZCAMOS LOS RESULTADOS DE TRABAJAR CONMIGO COMO TU COACH

- ✓ Aprenderás conmigo a aplicar **HÁBITOS SALUDABLES** y compartirlos con tus seres queridos, brindando nuevo conocimiento a futuras generaciones para hacerle frente a una realidad con deficiencias en salud en un entorno aceleradamente industrializado.
  
- ✓ Vamos a trabajar duro sobre tus metas físicas. Tendrás el cuerpo que tanto deseas. Tu transformación física va a **MOTIVAR A OTRAS PERSONAS.**
  
- ✓ Encontrarás que tu salud física, emocional y sicológica llegarán a un **EQUILIBRIO IDEAL** para sostener la constancia necesaria y disfrutar de los resultados a largo plazo.
  
- ✓ La **CONFIANZA** va a formar parte de tu personalidad. Junto a mi ayuda podrás enfrentar todos los obstáculos con un cuerpo saludable y sano influye dramáticamente en tu toma de decisiones.
  
- ✓ Serás consciente de tus **LÍMITES** y también **APRENDERÁS A VENCERLOS.** Todos estamos aprendiendo diariamente con la propia experiencia que nos brinda la vida, pero también es importante

apalancarnos de experiencias de otras personas para interiorizar nuestras dificultades y encontrar una salida.

- ✓ El ver tu **TRANSFORMACIÓN FÍSICA**, en el mismo espejo que todas las mañanas está frente tuyo, es combustible de alta calidad para tener un día estupendo.
- ✓ Aprovecharás cada minuto de tu tiempo para encontrar el momento y las condiciones ideales para ajustar tu **PLAN IDEAL** a tu estilo de vida. RECUERDA QUE TE VOY A INSTRUIR A TRAVÉS DE **SOLUCIONES SOSTENIBLES** A LO LARGO DEL TIEMPO.
- ✓ Invertirás tu tiempo y dinero en **RESULTADOS REALES**.

**TODO QUE GANAR, NADA QUE PERDER.**



# AHORA TE VOY A EXPLICAR CÓMO ES EL PROCESO CUANDO TRABAJEMOS JUNTOS EN TU TRANSFORMACIÓN FÍSICA Y QUÉ ES LO QUE NECESITO DE TÍ

## **PASO 1. VALORACIÓN Y EVALUACIÓN INICIAL**

LO PRIMERO QUE VAMOS HACER ES UNA EVALUACIÓN COMPLETA, donde voy a estudiar todas tus condiciones para guiarte de la manera adecuada... Conoceré tus hábitos, alimentación, obstáculos, inquietudes...

Te haré un cuestionario detallado que me permite consolidar un mapa completo de tu persona, para así ayudarte de la manera más precisa y ofrecerte la solución que se adapte a tu situación.

Este formulario no es complicado. Solo tomará unos 45 minutos de tu tiempo.

Una vez que completes el formulario, recepcionaré y estudiaré tus respuestas para continuar a la siguiente fase.

## **PASO 2. CONSTRUCCIÓN DE TU PLANIFICACIÓN**

Voy a construir **TU PLAN DE ACCIÓN**. Esto será tu guía a seguir el tiempo que trabajemos juntos, para que puedas día tras día construir tus resultados. El plan se divide en estas tres secciones:

- ✓ Entrenamiento
- ✓ Alimentación
- ✓ Evaluación y Seguimiento

*Hablemos de cada uno de ellos.*

**ENTRENAMIENTO:** Aquí te explico y recomiendo qué rutina vas a realizar, cuántos días a la semana, de qué forma estará estructurado. Todo esto según tu evaluación inicial, considerando tu nivel actual. Juntos, semana tras semana iremos haciendo ajustes según se vayan presentando tus resultados. La progresión es sumamente importante y la metodología que utilizo considera LA AUTORREGULACIÓN, en base a tus sensaciones. Los músculos van a trabajar CON EL ESTÍMULO ADECUADO. Ni más ni menos.

**ALIMENTACIÓN:** Igual que el entrenamiento, esto es muy importante. Por lo que vamos a poner mucho detalle y seguimiento. Voy a explicarte cómo te vas a alimentar día tras día. Sé que eres una persona ocupada, por lo que te voy a plantear alternativas considerando tus respuestas del formulario de evaluación, para que puedas tener una alimentación controlada y que nos permita triunfar en el proceso. Tu alimentación incluye una guía detallada de las calorías que vas a consumir, los macronutrientes en proporción a tus necesidades por objetivo, sugerencias de algunas recetas que te sean muy fáciles y nutritivas de preparar, ajustes cada cierto tiempo para seguir con tus resultados. El nivel en cuanto las herramientas de alimentación depende del plan que decidas tomar.

**EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO:** Mira, somos el producto de nuestras decisiones. Hay muchos comportamientos que realizamos repetidamente y que hoy definen un rumbo con el cual no estamos satisfechos. Y para que puedas sostener los resultados que vas a lograr con mi asesoría, te voy a ayudar a construir nuevos hábitos saludables para que tus decisiones mejoren y de esa manera puedas seguir produciendo

resultados constantemente. Esto es un estilo de vida, y quiero que tú consolides las bases necesarias para continuar en este camino. Pero tendrás que poner de tu parte y ayudarte a organizar y conversar conmigo tus logros y obstáculos semana a semana.

### **PASO 3. ENTREGA DE HERRAMIENTAS - ONLINE**

Una vez que tengamos **TU PLAN DE ACCIÓN**, te lo envío, lo revisas. Conversamos los detalles finales y ajustes que sean necesarios para que así garanticemos tu éxito durante el proceso de coaching.

### **PASO 4. EJECUCIÓN DEL PLAN**

En este punto **YA TIENES EN TUS MANOS TU PLAN DE ACCIÓN**.

Ahora aplicas su **EJECUCIÓN**... preparas tus comidas, organizas tu entrenamiento... **PERO NO ESTÁS SOLO...**

Me tienes a un mensaje de distancia como tu coach. Coméntame sobre tus inquietudes y apreciaciones que irás observando al implementar tu plan de acción.

Al final de cada semana, yo recolecto los datos de tu entrenamiento, tu alimentación, tu implementación en general del plan, a través de un pequeño formulario, y te ofrezco ajustes óptimos para **CONTINUAR CON TU PROGRESO**.

**¡VAMOS A HACERLO JUNTOS!**

# ESTÁ DECIDIDO, MI MOMENTO ES AHORA, ¿QUÉ ES LO QUE SIGUE ENTONCES?

Perfecto, ¡TE FELICITO!, en estos momentos estás un paso más cerca a tu meta.

El proceso implica **UN COMPROMISO CON TU META**. Y tu objetivo necesita establecerse en una **PROYECCIÓN IDEAL**, dependiendo de tu situación física actual, yo te recomendaré cuál te conviene.



## ***NOTA IMPORTANTE***



Quiero entregarte soluciones **PERSONALIZADAS**. Para poder darte acceso a mis planes y precios, por favor, envíame un correo electrónico a [coach@joaniemolina.com](mailto:coach@joaniemolina.com)

Realiza la inversión únicamente si estás dispuesto a aprender y **TOMAR ACCIÓN**.

**Tu tiempo y el mío SON VALIOSOS.**

*La salud es un bien subestimado en la actualidad. Y si bien es importante para muchos de nosotros construir un cuerpo fuerte y sano, mi interés es que aprendas a sostener estos hábitos por el resto de tu vida junto a la obtención de tus metas.*

***Busco conocer más de ti para guiarte en esta experiencia. No hay respuestas erróneas. Sé lo más sincero y explícito posible.***

**Ten presente que mi asesoría es ONLINE (Vía Internet).**

Si tienes alguna duda o consulta de igual forma escríbeme  
[coach@joaniemolina.com](mailto:coach@joaniemolina.com)

SI DESPUÉS DE LEER MI PROPUESTA SIENTES QUE TODAVÍA NO ES EL MOMENTO DE TOMAR ACCION Y TENERME A MI COMO TU COACH, te invito a que me sigas en mis redes sociales, pues comparto de forma diaria contenido GRATUITO al alcance de todos para que iniciemos en este estilo de vida FITNESS y mejorar nuestra salud con un paso a la vez.



**Facebook:** <https://www.facebook.com/joaniemolinafc>



**Instagram:** <https://www.instagram.com/joaniemolinafc>



**YouTube:** [Joanie Molina Fitness Coach - YouTube](https://www.youtube.com/joanie_molina_fitness_coach)

**¡TEN UN ESPECTACULAR DÍA!**

*Joanie Molina  
Fitness Coach*