

NUESTRA FORMA DE TRABAJAR

- Las revisiones constan de dos apartados: **FEEDBACK** y **EVALUACIÓN COMPLETA**
- Ambos apartados **SIEMPRE** deben de enviarse **Sábados y/o Domingos**
- Los **FEEDBACK** se envían cada **15 días**
- La **EVALUACIÓN COMPLETA** se envía cada **4 semanas**

- **FEEDBACK:**

. Se trata de contarnos las sensaciones de entreno / alimentación / descanso que has tenido en los últimos quince días. Obviamente, en 15 días no podemos ver nada, pero las sensaciones son importantes para ir viendo si estamos en el camino correcto, si hay algún tipo de molestia, etc.

Ejemplo de Feedback:

- La alimentación ha ido regular porque he tenido alguna comida los fines por lo que la alimentación regular, pero he entrenado los 5 días no he fallado ni uno y las sensaciones son buenas, estoy aumentando mi fuerza y me noto mejor de energía. Descanso regular porque me ha tocado turnos de noche, pero bueno lo he intentado compensar con alguna siesta.

- **EVALUACIÓN COMPLETA:**

. Se trata de enviar el documento de Hoja de Evaluación (Relleno también con las medidas anteriores siempre) además de las 4 fotografías (Vista frontal, vista de espaldas y ambos perfiles). En el documento de Hoja de Evaluación tienes toda la información, no te preocupes que luego lo verás.

- **Preguntas y respuestas -**

- **¿Cada cuánto se cambia el entrenamiento y la dieta?**

. Dependerá de la evolución y el feedback de la persona. Por regla general, la alimentación al ser tan variada se suele retocar cantidades, se buscan opciones sustitutivas que la persona desee probar, etc....

En el entreno, hay excepciones que se puedan tocar algunos parámetros cada semana porque algo no vaya bien (lesión, molestia...) pero lo normal es que se mantenga el mismo programa unas 6-8 semanas aproximadamente siempre y cuando la persona esté progresando en cargas y mejorando su físico.

El hecho de cambiar el entreno continuamente es un error muy común que por desgracia vemos continuamente... ya que no da tiempo a que se produzcan las adaptaciones neuromusculares necesarias para mejorar tu fuerza y tu masa muscular.

Tienes que aprender el control motor, preparar el SNC, selección y orden de ejercicios...cuando realmente se empieza a sacar el "jugo" a un programa es a partir de la cuarta semana...cuando ya empiezas a progresar de verdad en cargas, etc. Y si ahora, de repente, cambias el entreno...es dar pasos hacia atrás.

No obstante, por norma general, no me gusta que nadie esté con el mismo entreno más de 6-8 semanas como muy muy máximo, pero sobre todo por un cambio a nivel mental.

- ¿Qué hago si no entreno en un gimnasio?

. Nos indicas mediante un correo todo el material que dispongas en casa, y si no es así, nosotros nos encargamos de asesorarte en el material más económico y de buena relación calidad-precio para tu caso.

- ¿Dónde puedo ver vídeos sobre la ejecución de los ejercicios?

. En YouTube tienes multitud de vídeos:

https://www.youtube.com/channel/UCA-ACR_Sps4jCvxXUt-QPlw/videos

. En Instagram tienes también mucho contenido que te ayudará:

<https://www.instagram.com/manuelescalerapt/?hl=es>

- ¿Cuánto cardio tengo que hacer en sus asesorías?

. Dependerá de cada caso. Por norma general, recomiendo a todo el mundo llegar a 8-10 mil pasos diarios, más bien por salud.

- ¿Es imprescindible tomar suplementación si decido contratar su asesoría?

. En absoluto. Soy un fiel partidario de alimentarse bien y entrenar bien. La suplementación NUNCA es obligatoria y quién te diga eso...HUYE.

- ¿Hay comida libre o la famosa “cheat meal”?

. Mi punto de vista sobre éste tema es muy diferente al de la mayoría. No concibo el comer comida ultra procesada cargada de azúcares (donuts, bollycaos, helados, galletas...) como si no hubiera un mañana por el hecho de ser sábado y que toque “cheat meal”. Probablemente eso sea un trastorno de la conducta alimentaria.

Para mí, una comida libre es simplemente comer algo fuera de tu dieta habitual, sin pesar cantidades, y que te siente bien, ya sea una pizza o una hamburguesa o lo que sea, comida casera a poder ser, y sobre todo en cantidades moderadas, no ponerse malo a comer.

Si la alimentación es realmente buena, equilibrada, y sana, no hay ansiedades ni hambre ni necesidad de hacer nada así, o estarás tirando el trabajo por los suelos.

- ¿En cuánto tiempo comenzaré a ver resultados?

. Esto es algo muy difícil de contestar puesto que cada persona reacciona diferente, tiene una disciplina mayor que otra, etc...además del componente genético. Por regla general, si se hacen las cosas bien (bien es bien, no de lunes a viernes) se pueden conseguir grandes resultados en 90 días.

- ¿Podría contratar un entreno presencial contigo en Granada?

. Lo siento pero es imposible porque el día tiene 24 horas y no podría dedicarle tiempo a todo.

COMUNICACIÓN:

. El cliente del servicio de asesorías puede preguntar sin límite cualquier tipo de duda **mediante el email que se le proporcione.**

. El cliente deberá de enviar las revisiones dentro de plazo, es responsabilidad suya acordarse, llevar un orden y tener compromiso en ello.

. Se ruega leer todos los documentos que se le entreguen con calma detenidamente ya que muchas dudas serán solventadas sólo con leer los documentos (presta atención a las anotaciones, apartados con letra pequeña, etc.).

Nuestro único objetivo es escucharte, atender a tus necesidades y poder ayudarte a conseguir tus objetivos de la forma más eficiente posible, como llevamos haciendo desde 2010.

Espero que te podamos acompañar en este camino mucho por mucho tiempo.

Gracias por llegar hasta aquí y que pases un excelente día.



Manuel Escalera
Personal Trainer

+34 677 15 40 50

escalera.pt@gmail.com

Manuel Escalera Pradas

Email de contacto para enviar toda la documentación requerida:

asesoriasmanuelescalera@gmail.com





Manuel Escalera
Personal Trainer

 +34 677 15 40 50

 escalera.pt@gmail.com

  Manuel Escalera Pradas

