

LEGACY: Construye tu Cuerpo, Transforma tu Vida



Más que un entrenamiento, es tu legado.

LEGACY no es solo un programa para ganar músculo o perder grasa, es un **sistema diseñado para transformar tu físico, tu salud y tu forma de moverte**. No se trata de volverse más grande o más delgado sin propósito, sino de optimizar tu cuerpo desde la raíz, mejorando fuerza, movilidad y vitalidad para que puedas

vivir mejor, sentirte más fuerte y moverte sin limitaciones.

La **masa muscular** no es solo estética: es clave para una vida larga y saludable. Aumentarla **protege tus articulaciones, mejora tu metabolismo, previene enfermedades y fortalece tu mente.**

LEGACY te guía paso a paso, adaptándose a tu meta y a tu nivel, asegurando que construyas un cuerpo fuerte y funcional que te acompañe toda la vida.

¿Qué Incluye LEGACY?

1. Plan de Entrenamiento Personalizado + Aplicación

➡  Tu entrenamiento en la palma de tu

mano. Accede a una app intuitiva con videos, explicaciones y tu plan detallado.

 **Programación adaptada a tu nivel y objetivo.** No importa si eres principiante o avanzado, cada sesión está optimizada para tu progreso.

 **Ejercicios basados en calidad de movimiento.** No se trata solo de levantar peso, sino de **aprender a moverte mejor, con control y potencia.**

2. Evaluación Integral: Más que Números

✓ **Mediciones de composición corporal:** No solo peso, sino músculo, grasa y otros indicadores clave.

✓ **Análisis de tu movilidad y postura:** Para evitar lesiones y mejorar tu rendimiento.

✓ **Evaluación de estilo de vida:** Estrés, sueño, hábitos y factores que afectan tu energía y resultados.

3. Continuidad y Seguimiento: El Progreso Nunca Para

 **Ajustes progresivos en tu plan:** Cada fase está diseñada para que sigas avanzando sin estancarte.

Optimización

Te guiamos en estrategias que potencian tu entrenamiento.

 **Educación y acompañamiento:** No solo entrenas, **aprendes a cuidar tu cuerpo para toda la vida.**

Beneficios de LEGACY en tu Vida



1. Más Masa Muscular, Más Vida

- **La masa muscular es clave para la longevidad.** Un cuerpo fuerte te mantiene activo y autónomo con los años.
- **Previene enfermedades metabólicas** como la diabetes y la obesidad.
- **Acelera tu metabolismo, ayudando a quemar más grasa incluso en reposo.**

2. Energía y Bienestar en tu Día a Día

- Un cuerpo fuerte significa **más energía, menos fatiga y mayor vitalidad.**
- **Reduce el dolor de espalda, cuello y articulaciones,** ideal si pasas muchas horas sentado o trabajando.
- **Mejora tu postura y estabilidad,** haciéndote más resistente y menos propenso a lesiones.

3. Salud Mental y Confianza en Ti Mismo

- El ejercicio **libera endorfinas,** reduciendo ansiedad y estrés.
- **Aumenta tu disciplina y mentalidad de éxito,** impactando tu vida en todos los ámbitos.
- Sentirte y verte mejor **refuerza tu autoestima y seguridad.**

4. No Solo Te Ves Mejor, Te Mueves Mejor

- **No es solo un entrenamiento, es reeducación del movimiento.** Aprenderás a moverte con más control, eficiencia y potencia.

- **Fuerza real, no solo estética.** Un cuerpo fuerte y funcional mejora cualquier deporte o actividad cotidiana.
- **Corrige desequilibrios y debilidades posturales,** protegiéndote de lesiones.

5. Un Programa Optimizado para Tu Meta

- No importa si buscas **crecer o definir**, el plan está diseñado para lograrlo sin sacrificar tu salud.
- **No hay fórmulas mágicas, hay estrategias probadas** para que prograses sin estancarte.
- **LEGACY es más que un cambio físico, es una inversión en tu bienestar a largo plazo.**



LEGACY: Un Cuerpo Más Fuerte, una Vida Más Larga.

- Esteban Villalobos
- Teléfono: 6179-6366

- Correo electrónico: coachvv90@gmail.com

Brindo programas para empresas que deseen mejorar la salud de sus colaboradores.