



PrimalStrange: Transforma tu Cuerpo y Mente de Forma Única

PrimalStrange es más que un entrenamiento; es un viaje hacia tu **mejor versión**. Este programa está diseñado para aquellos que buscan una transformación **profunda y constante**. A través de un enfoque natural, simple y efectivo, te ayudamos a **desarrollar poder físico y mental**, mientras alcanzas tu máximo potencial.

PrimalStrange es un **entrenamiento integral** que combina la fuerza física, la movilidad, y el bienestar

mental. Su propósito es restaurar lo esencial, lo primal, para que tu cuerpo y mente trabajen **de forma sinérgica** y te ayuden a alcanzar un nivel de bienestar nunca antes experimentado.

Servicios que Incluye PrimalStrange 🫁

1. Evaluación Integral Personalizada

PrimalStrange comienza con una evaluación detallada de tu cuerpo, mente y estilo de vida. Analizamos tus hábitos diarios, el estrés, el sueño, y las limitaciones físicas para crear un plan completamente adaptado a tus necesidades. Evaluamos también tu **movilidad y fuerza funcional**, de manera que tu programa se ajuste perfectamente a tu nivel y objetivos.

2. Entrenamiento Funcional

Este es un programa diseñado para entrenar lo **esencial**. Incorporamos **movimientos naturales** que mejoran tu fuerza, flexibilidad, y capacidad de movimiento, desde lo más básico hasta lo más

avanzado. Todo esto se hace en un entorno **simple y consciente**, para conectar con tu cuerpo.

3. **Aplicación Interactiva para Seguimiento y Entrenamiento**

PrimalStrange te ofrece una **aplicación interactiva** que te permite seguir tu progreso en cualquier lugar. A través de esta plataforma, tendrás acceso a videos de entrenamiento, ejercicios específicos para cada fase de tu evolución, y una **guía constante** para asegurarte de que estás avanzando correctamente. Además, podrás tener acceso a tus nuevos hábitos y beneficios del app.

4. **Progresión Continua**

La **progresión continua** es uno de los pilares fundamentales de **PrimalStrange**. A medida que avanzas, tu entrenamiento no se queda atrás. Realizamos **evaluaciones periódicas** para ajustar tus entrenamientos según tu progreso, asegurando que siempre estés alcanzando **nuevos desafíos**. Cada etapa de tu viaje es un paso hacia una **mejora**

constante, y tu programa se adapta para **superar** tus límites, tanto físicos como mentales.

Beneficios de Aplicar PrimalStrange en tu Vida



✓ Transformación Total

PrimalStrange no solo cambia tu cuerpo, cambia tu vida. El entrenamiento no solo mejora tu fuerza y resistencia, sino que también te ayuda a manejar el estrés, **mejorar la calidad de tu sueño y aumentar tu bienestar general**. Este enfoque integral asegura que cada aspecto de tu vida se vea **potenciado** por las mejoras físicas y mentales que experimentarás

✓ Rendimiento Sostenible y Mejorado

Con la **progresión continua**, siempre estarás avanzando hacia **un mayor rendimiento**. Ya sea que busques mayor fuerza, movilidad, o mejor enfoque mental, PrimalStrange asegura que nunca te quedes estancado. Tu cuerpo y mente evolucionarán constantemente, garantizando **resultados sostenibles** que te acompañarán a largo plazo.

✓ Aumento de Resiliencia Física y Mental

PrimalStrange te permitirá **superar tus límites**, tanto en el gimnasio como en la vida diaria. La combinación de fuerza física, mentalidad enfocada y **respiración consciente** aumentará tu **resiliencia** frente a desafíos. Esto te prepara no solo para alcanzar tu mejor versión en el entrenamiento, sino también en tus responsabilidades cotidianas y en tu desempeño laboral, mejorando tu capacidad para manejar el estrés y las demandas diarias.

✓ Mejor Salud para Todos

Ya sea que seas un **atleta** buscando optimizar tu rendimiento o una persona que pasa largas horas en una oficina, PrimalStrange está diseñado para ti. Este entrenamiento mejora la **postura**, la **movilidad**, y reduce el **estrés** de las personas que pasan mucho tiempo sentadas, mientras que también ofrece un desafío físico perfecto para los que buscan **aumentar fuerza y resistencia**. Todo esto mientras te ayuda a mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente.



- Esteban Villalobos
- Teléfono: 6179-6366
- Correo electrónico: coachvv90@gmail.com

Brindo programas para empresas que deseen

mejorar la salud de sus colaboradores.

