



Mi nombre es Noé Arboleya, soy entrenador personal, preparador físico-deportivo y dietista.

Mi filosofía de trabajo se basa en la motivación y la personalización tanto en mis programas de entrenamiento como en los de nutrición. Mis objetivos serán inculcarte unos hábitos nutricionales, deportivos y de vida saludables.

Con mis métodos de trabajo yo te enseñaré el camino y te acompañare por él para que no te desvíes en ningún momento. Tu pondrás el esfuerzo necesario y el compromiso de seguir las directrices que te indique para conseguir tus objetivos, que serán los míos.

Todo el mundo debería hacer ejercicio ya no tanto por estética como por salud. La verdad es que no nos damos cuenta de lo valiosa que es la salud hasta que no la perdemos. Hay un refrán muy acertado que dice "más vale prevenir que curar".

En nuestras manos está no desdejarnos, ni descuidar la salud. Afortunadamente con trabajo y dedicación es posible el retorno a un buen estado de forma y de salud. Con tan solo 1 hora de ejercicio diaria obtendremos beneficios impagables para nuestra salud.

## **¿PORQUE CONTRATAR MIS SERVICIOS COMO ENTRENADOR PERSONAL?**

-Si eres principiante, es importante que cuentes con la ayuda de un entrenador personal que te ayude a realizar los ejercicios con la forma de ejecución correcta y escoja los que más se adapten a tus particularidades físicas evitando lesiones y malas posturas corporales.

-Si tienes una experiencia intermedia o eres un avanzado en el tema del entrenamiento debes de contratar un entrenador para que te guíe en tus entrenamientos, motivándote y ayudándote a superar los puntos de estancamiento, así como asignándote una dieta específica atendiendo a tus necesidades en cada ciclo correspondiente de entrenamiento

-Si tras una operación o lesión muscular quieres volver a ponerte en forma, adaptaremos los entrenamientos con los ejercicios más adecuados en tu caso.

-Si el paso de los años va haciendo mella en tu cuerpo y estás perdiendo movilidad articular, sufres dolencias musculares o simplemente quieres prevenir los síntomas del envejecimiento, un entrenador personal mediante los programas más adecuados para ti, retrasará los síntomas de la vejez, te aliviará los dolores musculares derivados de ciertos desequilibrios musculares o posturales .Recuerda que nunca es tarde si la dicha es buena.

La motivación es un factor fundamental pues es el motor que nos empuja a alcanzar las metas que nos marcamos. ¿Cuántas veces habéis empezado y abandonado el entrenamiento por falta de voluntad o por falta de esa persona que os dé ese empujón cuando no tenéis gana de entrenaros? Entrenar conmigo os ayudará a alcanzar vuestras metas al imponeros unos objetivos realistas a corto, medio y largo plazo. También os ayudará a entrenaros esos días que no os apetece ir al gimnasio por el motivo que sea. Un buen entrenador sabe cuándo pisar el acelerador y cuando frenar, sabe escuchar y transmitirte confianza cuando la necesites.

Con mis métodos de entrenamiento no prometo resultados mágicos, ni milagros sin esfuerzo de la noche a la mañana, pero si os prometo que con vuestro esfuerzo y dedicación conseguiréis la mejor forma de vuestra vida en un plazo de tiempo razonable. Dicen que “no hay atajo sin trabajo” y es cierto. Tú pondrás el esfuerzo y yo te daré las llaves que te abrirán las puertas del éxito, motivándote y ayudándote en los buenos y en los malos momentos. Recuerda que no hay nada imposible y que la clave del éxito es la constancia.

No lo pienses más e invierte en salud. Tu cuerpo te lo agradecerá.