GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Iván Perujo, más de 3000 vidas cambiadas con su método

Actualidad Empresarial | 06/01/2023 | 00:00

Con el objetivo de mejorar su estado físico, su imagen personal y su estado de salud, en los últimos años, la figura del entrenador personal se ha convertido en una parte importante en la vida de las personas.

Iván Perujo es uno de los entrenadores personales más reconocidos en España, debido a que lleva más de 20 años de experiencia en el mundo del fitness y ha trabajado como entrenador personal de varias celebridades. Una de las claves de este profesional es que diseña planes de entrenamiento específicos para cada cliente, de acuerdo con sus necesidades.

El método de Iván Perujo promueve un entrenamiento funcional para asegurar resultados visibles

Con base en su experiencia como entrenador personal de varias celebridades, Iván Perujo ha creado diferentes sistemas de entrenamiento, a partir de su método de entrenamiento funcional. A diferencia del entrenamiento convencional, el método de Iván Perujo involucra a diferentes grupos o cadenas musculares, y no solo una zona muscular aislada.

Por su parte, el entrenador personal impulsa un programa con intervalos de alta intensidad, mejorando la resistencia y quemando grasa de manera más efectiva, lo que también ayuda en la oxidación de la glucosa. Para lograrlo, el entrenador personal Iván Perujo combina una serie de ejercicios cardiovasculares con otros de fuerza en cortos períodos de tiempo.

En vista de que el método de Iván Perujo se enfoca en asegurar una mejor calidad de vida, el entrenador personal brinda un programa de coaching orientado al cumplimiento de metas a corto, mediano y largo plazo. De igual manera, el entrenador personal se encarga de definir, monitorear e informar los resultados alcanzados, gracias al uso de dispositivos tecnológicos.

¿Qué actividades engloba el sistema de entrenamiento personal de Iván Perujo?

El método de entrenamiento personal de Iván Perujo incluye una serie de actividades, como el servicio de asesoramiento nutricional personalizado, en el que los clientes adquieren hábitos de alimentación saludables. Junto con los ejercicios que promueve el entrenador personal, el llevar una dieta equilibrada contribuye en el aumento del rendimiento físico y la vitalidad.

Además del entrenamiento funcional y la asesoría nutricional, el entrenador personal Iván Perujo implementa un sistema de Electro Estimulación Muscular a través de impulsos eléctricos. La ventaja de implementar este tipo de estimulación es que el entrenador personal llega a las capas musculares profundas para lograr su activación y garantizar mejores resultados.

Entre los motivos que explican el éxito de Iván Perujo como entrenador personal de varias celebridades en España, la rapidez con que se obtienen resultados visibles es uno de los más importantes. Como resultado, los clientes pueden acceder a un método efectivo para quemar grasa y fortalecer todos los músculos de su cuerpo al mismo tiempo.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/193841-ivan-perujo-mas-de-3000-vidas-cambiadas-con-su-metodo.htm