



# PROGRAMA VIVEOKEY

*Sin Camiseta*



100% ONLINE



PERSONALIZADO



SOPORTE DIARIO

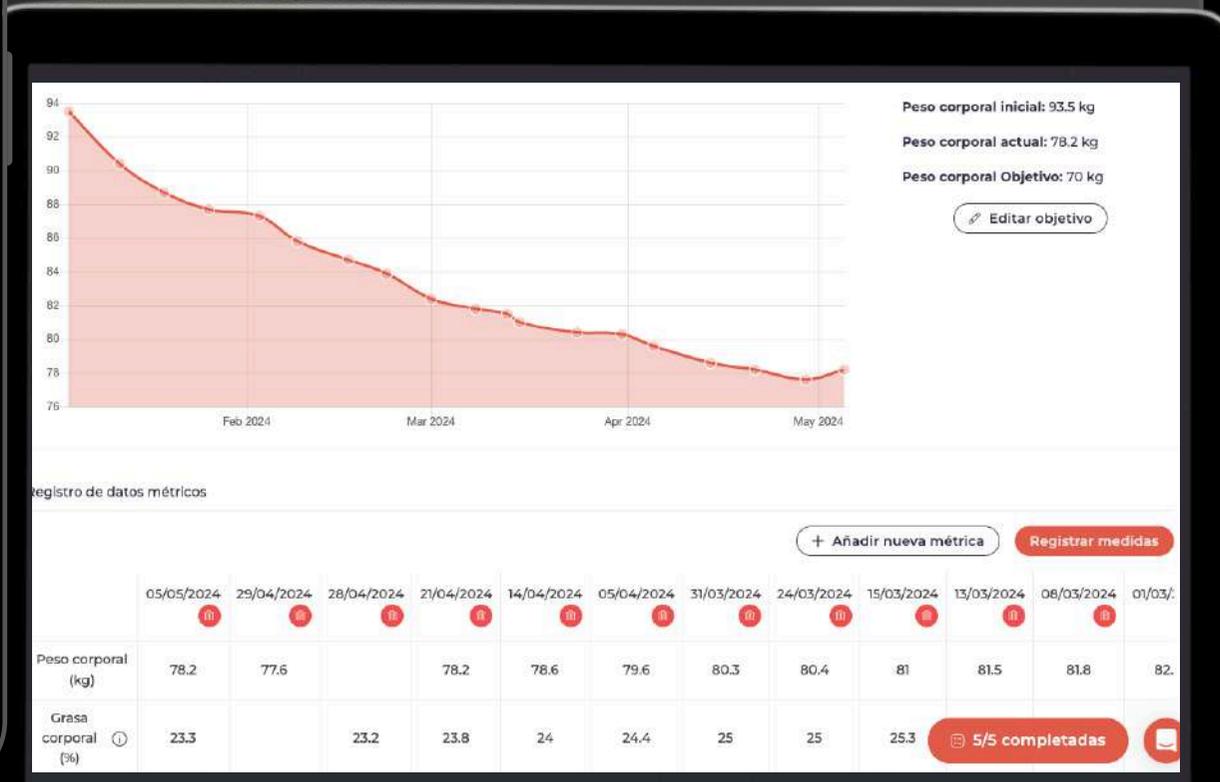
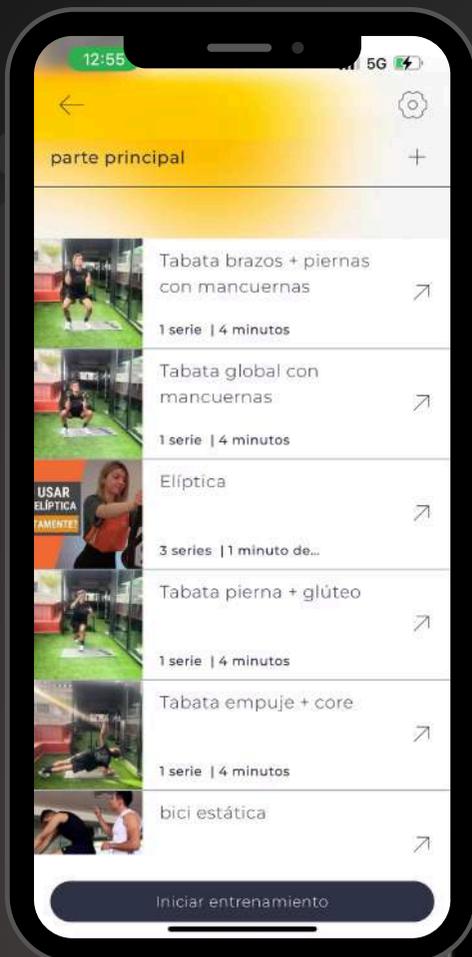
¿COMO ES  
POR  
DENTRO?



SERGIO |  @S.MATEO\_LIVEOKEY

¿QUE VAS A ENCONTRAR NADA MAS  
ENTRAR?

LAS HERRAMIENTAS QUE  
NECESITAS PARA METERTE EN  
UN SISTEMA DE TRABAJO QUE TE  
ENSEÑE A COMER MEJOR Y  
ENTRENAR PARA CONSEGUIR  
RESULTADOS



¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA **VIVEOKEY**?



## PLAN DE ACCIÓN NUTRICIONAL EDUCACIONAL INDIVIDUALIZADO



ADAPTADO A TUS GUSTOS,  
NECESIDADES Y COMPATIBLE  
CON TU AGENDA



CON ALIMENTOS VARIADOS  
DE ALTO APORTE  
NUTRICIONAL



PLAN DE MENÚS NO RESTRICTIVOS  
NI ESTRUCTOS ALEJADOS DE UNA  
DIETA AGOBIANTE



CON DIARIO DE FOTOS  
DE COMIDAS

¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA **VIVEOKEY**?



## PLAN DE ACCIÓN DEPORTIVO PERSONALIZADO



ADAPTADO A TUS  
OBJETIVOS, MATERIAL,  
NIVEL, TIEMPO  
DISPONIBLE Y CONTEXTO



CON VIDEOS EXPLICATIVOS,  
CORRECCIONES DE TÉCNICA Y  
SOPORTE DIARIO



AGENDA DEPORTIVA CON  
TODOS TUS  
ENTRENAMIENTOS



CON UN REGISTRO  
DIARIO DE TODO LO QUE  
CONSIGUES HACER

¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA **VIVEOKEY**?



## SEGUIMIENTO CERCANO Y PERSONAL



RESOLUCIÓN DE DUDAS  
24 H



3 SESIONES DE COACHING  
1 TO 1 POR  
VIDEOLLAMADA



VALORACIÓN SEMANAL  
CON REGISTRO DE  
METRICAS Y  
CUESTIONARIOS



VIDEOCOACHING TODOS LOS  
LUNES PARA QUE CONSIGAS  
ENTRENAR REGULAR Y  
ADAPTAR TU NUTRICIÓN

# ¿QUÉ VAS A **CONSEGUIR**?

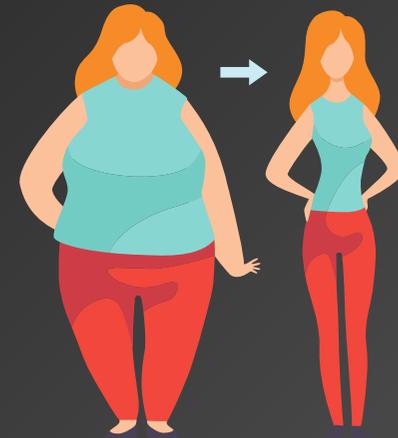
- ✓ **UN CUERPO MÁS TONIFICADO LIBRE DE GRASA ABDOMINAL CON UN PESO ESTABLE Y SALUDABLE**
- ✓ **CONSEGUIR ENTRENAR REGULAR MÍNIMO 3 HORAS A LA SEMANA**
- ✓ **LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SUFICIENTE, EQUILIBRADA Y VARIADA ACORDE CON TU AGENDA Y TU VIDA**
- ✓ **MÁS ENERGÍA VITAL PARA DEJAR DE ESTAR CANSADO A LO LARGO DEL DÍA Y PODER DISFRUTAR AQUELLO QUE HAGAS**



# ¿PARA **QUIEN** ES?



**PERSONAS QUE NO TIENEN MUCHO TIEMPO Y NO SABEN COMO COMPATIBILIZAR SU VIDA Y SU TRABAJO CON UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y UNA VIDA ACTIVA**



**PERSONAS QUE QUIERAN VOLUMEN Y PERDER PESO PARA SIEMPRE**



**PERSONAS QUE QUIERAN OPTIMIZAR SU ENTRENAMIENTO Y SU NUTRICION PARA QUE SEA EFECTIVA PARA ESTAR MÁS TONIFICADOS Y CON MAS ENERGIA**



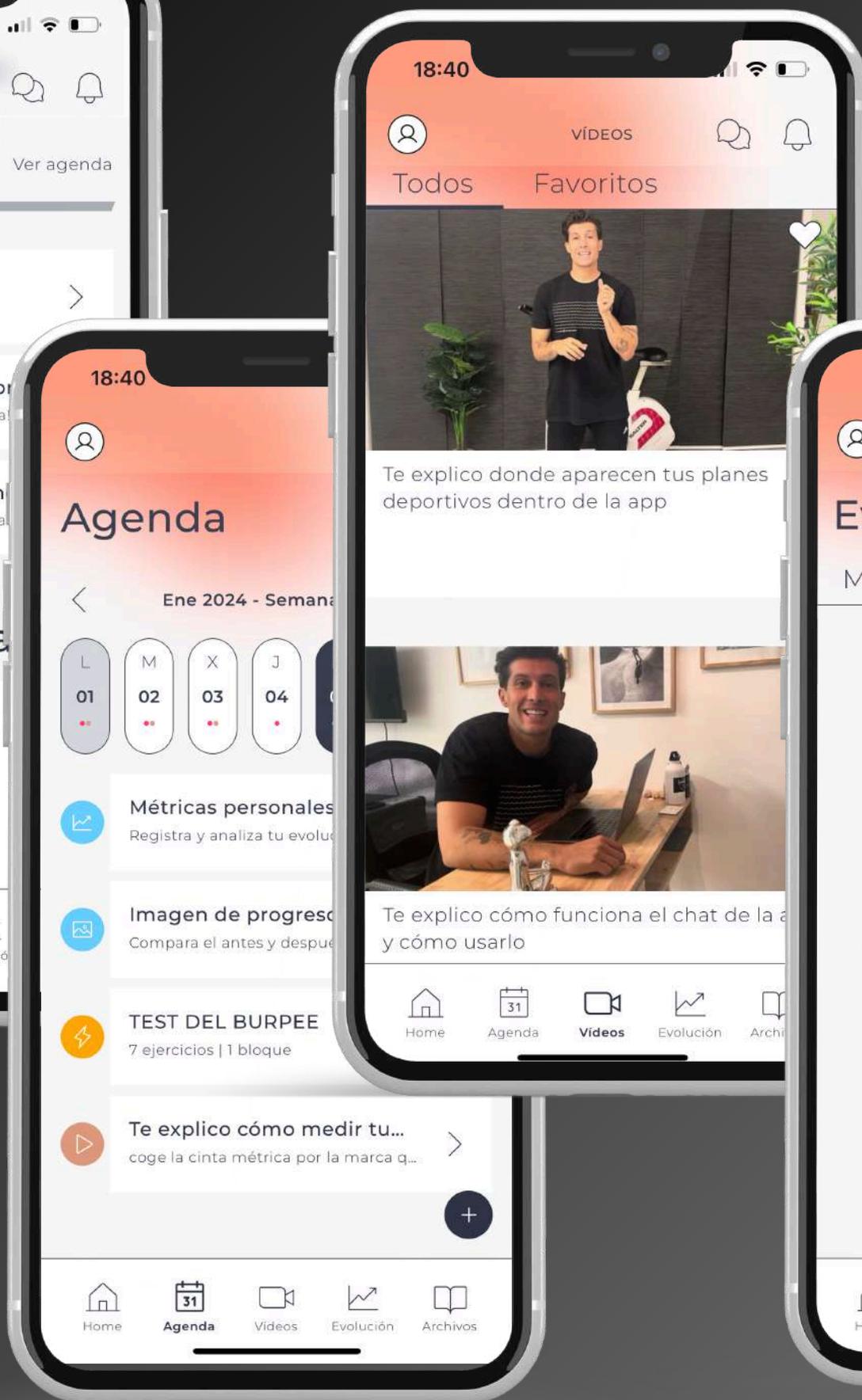
**TANTO PARA HOMBRES COMO PARA MUJERES QUE ESTAN HARTOS DE DIETAS ESTRUCTAS Y DE ENTRENAR SIN COHERENCIA**

SERGIO | ENTRENADOR ONLINE

# ¿QUÉ INCLUYE?



APP DONDE  
TENER  
CENTRADO  
TODO



SERGIO | ENTRENADOR ONLINE

SI QUIERES CONSEGUIR PERDER  
PESO Y TRIPA PARA TENER UN  
CUERPO MÁS ATLETICO ESTE  
VERANO

ENVIAME UN  
**MENSAJE PRIVADO**

CON LA PALABRA

**AHORA**

Y PODRAS CONTARME TU CASO A TRAVÉS DE  
UNA **ENTREVISTA GRATUITA**

