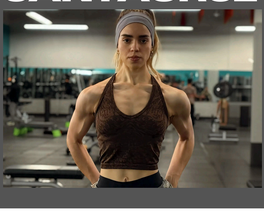
BUILD WITH ALEXA
Fitness coaching

ALEXA SANTACRUZ



QUIEN TE ACOMPAÑA

Soy Alexa, atleta de culturismo natural,entrenadora personal certificada en USA y coach nutricional. A lo largo de mi propio proceso, aprendí que progresar va mucho más allá de entrenar duro o exigirse cada vez más. Se trata de tener una estructura y desarrollar la mentalidad necesaria para ser constante incluso cuando las circunstancias no son perfectas. Así nace Build with Alexa: un espacio para ayudarte a trabajar por tus objetivos, construir hábitos y desarrollar una mentalidad que acompañe tu progreso.



LO QUE OFRECE EL PLAN DE BUILD WITH ALEXA

hay transformaciones en la vida que consisten en dar un paso, si estás buscando mejorar tu forma física,transformar tus hábitos con la alimentación que vaya de acorde a tus objetivos para lograr lo que deseas no solamente hoy, sino algo que puedas mantener en el tiempo y transformar tu mentalidad estas en el lugar correcto.
yo también perdí tiempo improvisando,nunca veía cambios y por eso....

estoy acá para acompañarte,guiarte y enseñarte

En Build with Alexa, vas a encontrar un plan de entrenamiento y nutrición adaptado a tus objetivos, tu estilo de vida y tus necesidades junto con seguimiento personalizado y orientación durante tu proceso.

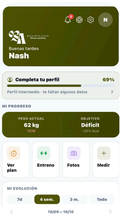
VAS A ADQUIRIR FUERZA FÍSICA Y FUERZA MENTAL DURANTE TU PROCESO, ES CLAVE PARA LOGRAR TUS OBJETIVOS.

UN PLAN QUE SE ADAPTE 100% A TUS NECESIDADES Y EL TIEMPO QUE TENGAS PARA DEDICARLO A ELLO.

TU OBJETIVO ES EL DESTINO, YO TE AYUDO A CONSTRUIR EL CAMINO. EMPECEMOS A TRABAJAR EN LA VERSIÓN QUE QUERÉS LLEGAR A SER.



SERVICIOS:



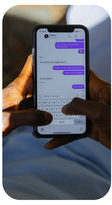
01 ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

Una rutina diseñada en mi app, según tus objetivos, tu experiencia, tu disponibilidad y el tiempo que realmente tenés para entrenar. Tu plan se adapta a tu vida para que puedas progresar sin tener que dejar todo lo demás de lado.



02 plan de alimentación

Una estrategia de alimentación orientada a tus objetivos, con opciones y una estructura que busquen adaptarse a tus preferencias y rutina diaria. La idea es que puedas aprender a alimentarte de forma coherente con tus objetivos y mantener tus hábitos a largo plazo, sin depender de la perfección



03 Seguimiento de tu proceso y comunicación constante

Mediante chequeos y revisiones periódicas, evaluaremos tu evolución y analizaremos cómo responde tu cuerpo y cómo estás avanzando hacia tus objetivos,haciendo los ajustes correspondientes

04 mensajerías / correcciones por video.

Vas a poder enviarme videos de tus ejercicios para revisar su ejecución, recibir indicaciones técnicas y aprender a entrenar con mayor control e intención.

05 Hábitos,disciplina y mentalidad

Trabajaremos en la organización, la constancia y la capacidad de mantener el compromiso incluso cuando la motivación no está al máximo. Quiero que entiendas lo que hacés, por qué lo hacés y cómo tomar mejores decisiones durante tu proceso

CONSULTA EL PLAN QUE VAYA MÁS CON LO QUE DESEES

BASIC PROGRAM

Un plan de entrenamiento diseñado en función de tus objetivos, tu nivel y el tiempo que tenés disponible. Entrenás con una estructura clara, aprendé a ejecutar los ejercicios correctamente y seguí tu progreso con un plan adaptado a vos.

¿Qué incluye?

- Rutina de entrenamiento personalizada según tus objetivos y disponibilidad.
- Correcciones técnicas mediante videos para mejorar tu ejecución.
- Chequeos periódicos para evaluar tu progreso y realizar ajustes.
- Seguimiento de medidas corporales y evolución física.
- Mensajería para resolver dudas relacionadas con tu entrenamiento.

Ideal para: personas que buscan una planificación estructurada y un seguimiento profesional de su entrenamiento, que ya saben cómo llevar su alimentación para lograr su objetivo. sin incluir asesoramiento nutricional.

Consultar por este plan

complete coaching

dado que la alimentación es algo FUNDAMENTAL para ver esos cambios físicos que deseas
Un acompañamiento más completo para trabajar tu composición corporal y avanzar hacia tus objetivos con una estrategia que integre entrenamiento y alimentación.
vas a contar con una planificación adaptada a tus necesidades y un seguimiento que te permita evaluar tu evolución y realizar los ajustes necesarios.

Todo lo incluido en basic program mas:

- **Orientación nutricional personalizada de acuerdo con tus objetivos y necesidades.**
- **•suplementación de acuerdo a tus necesidades**
- **Estructura de alimentación adaptada a tu rutina y preferencias.**
- **Seguimiento de la evolución del entrenamiento y la alimentación.**
- **Ajustes periódicos según tu progreso y respuesta al plan.**
- **Mensajería para resolver dudas relacionadas con el entrenamiento y la nutrición.**
- **Revisión de medidas y otros indicadores de progreso.**

Ideal para: personas que quieren mejorar su composición corporal, desarrollar masa muscular o reducir grasa corporal con un enfoque integral ,sostenible y ver cambios evidentes.

consultar por este plan

BUILD WITH ALEXA
Fitness coaching

Entrenador personal certificado
coach nutricional certificado

Alexandra Santacruz
Email: lousantacruz40@gmail.com
new York, USA