

# METGAZINE

## ¡CASO ÉXITO!

---

"TRABAJANDO EN EL  
CUERPO  
QUE DESEO"

---

9 semanas de  
RECOMPOSICIÓN  
CORPORAL "

---

"LA CIENCIA  
DETRÁS DE

# MET



# EDICIÓN ESPECIAL

¡Bienvenidos a esta edición especial de nuestra revista! En esta ocasión, nos enfocamos en un término de entrenamiento que está revolucionando el mundo del fitness: **la recomposición corporal**.

Durante muchos años, se ha pensado que para ganar músculo es necesario aumentar de peso, y para perder grasa es necesario reducirlo. Sin embargo, recientes estudios científicos han demostrado que es posible lograr ambos objetivos al mismo tiempo, lo que se conoce como recomposición corporal.

En Multispa, estamos comprometidos con ofrecer a nuestros clientes las últimas tendencias en fitness y nutrición. Por eso, estamos emocionados de presentar nuestro programa exclusivo de Recomposición Corporal llamado MET (Método de Entrenamiento para la Transformación), diseñado por expertos en fitness y nutrición para maximizar los resultados de recomposición corporal en nuestros clientes.

A través de este programa, nuestros clientes reciben un plan de entrenamiento personalizado, una dieta equilibrada y supervisión constante por parte de nuestros entrenadores altamente capacitados. El MET no solo promueve la ganancia de músculo y la pérdida de grasa, sino que también ayuda a aumentar la fuerza y la resistencia, mejorar la salud cardiovascular y la flexibilidad, y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

En Multispa, tenemos 37 años de experiencia en investigar y diseñar programas para cambiar el estilo de vida de las personas. Continuaremos trabajando arduamente para ofrecerles los mejores programas de entrenamiento y planes de alimentación para ayudarles a alcanzar sus metas de recomposición corporal y transformar sus vidas.

Les invitamos a explorar esta edición especial de nuestra revista y descubrir más sobre la recomposición corporal y cómo el MET puede ayudarles a alcanzar sus objetivos de fitness. ¡Sigamos juntos en este camino hacia una vida más saludable y activa!

Atentamente,  
Team Multispa

# Índice

La ciencia de perder grasa \_\_\_\_\_ 4

Cómo medir el progreso \_\_\_\_\_ 5

## **Consejos para mantener la motivación**

Recomposición corporal \_\_\_\_\_ 7

Nicoya Peninsula waterkeeper \_\_\_\_\_ 8

Fórmula MET \_\_\_\_\_ 12

Sabias que... \_\_\_\_\_ 20

Super sets \_\_\_\_\_ 21

## **Casos MULTISPA**

Corriendo hacia el éxito \_\_\_\_\_ 23

Mujeres líderes \_\_\_\_\_ 24

Caso de éxito \_\_\_\_\_ 25

**MULTISPA**

FITNESS CLUB

# LA CIENCIA DE PERDER GRASA

es perder grasa, quemar grasa, bajar kilos de grasa. Se le llama de muchas formas. Pero si debemos empezar por aclarar que perder kilos de grasa NO ES JAMÁS lo mismo que perder peso. Esto porque en un programa bien diseñado y completo, existen altas probabilidades de ganar masa muscular (que también pesa) en el proceso de pérdida de peso graso o lo que llaman muchos “quemar grasa”. ¿Pero cómo sucede esto de quemar grasa?

La forma en la que nos deshacemos de la grasa corporal se conoce como betaoxidación. Un proceso celular complejo y de alto trabajo, de muchos pasos y mucha energía requerida, para al final del camino obtener mucha energía a partir de 1 ácido graso. Obtenemos mucha más energía de las grasas que de los carbohidratos, pero es de estos últimos donde obtenemos la energía “más fácilmente” ya que no requiere de tantos pasos y energía. Es por esto que el cuerpo debe aprender a utilizar las grasas como energía y “guardar” los carbohidratos para otras situaciones metabólicas más apremiantes. Pero para esto debemos cumplir con varios requisitos y uno de ellos es aumentar la masa muscular esquelética y poder generar una deuda de oxígeno al entrenar.

La deuda de oxígeno post entrenamiento es una de las tantas formas efectivas de poder seguir “quemando calorías” una vez terminado el ejercicio. Para esto debemos estar seguros de poder estar en condiciones de ejecutar estos protocolos de entrenamiento ya que son de alta intensidad.

El entrenamiento interválico como lo es MET, es una forma no solo eficiente y efectiva, sino también muy entretenida de mejorar su porcentaje de grasa y ganar masa muscular. La combinación ideal. Además se basa en ejercicios altamente funcionales, lo que nos permitirá sentirnos más fuertes en las actividades de la vida diaria.



Alvaro B  
director médico

La meta de un porcentaje nada despreciable (probablemente cercano al 100%) de personas que inician la práctica del ejercicio programado,

## MULTISPA

FITNESS CLUB

# ¿CÓMO MEDIR EL PROGRESO?

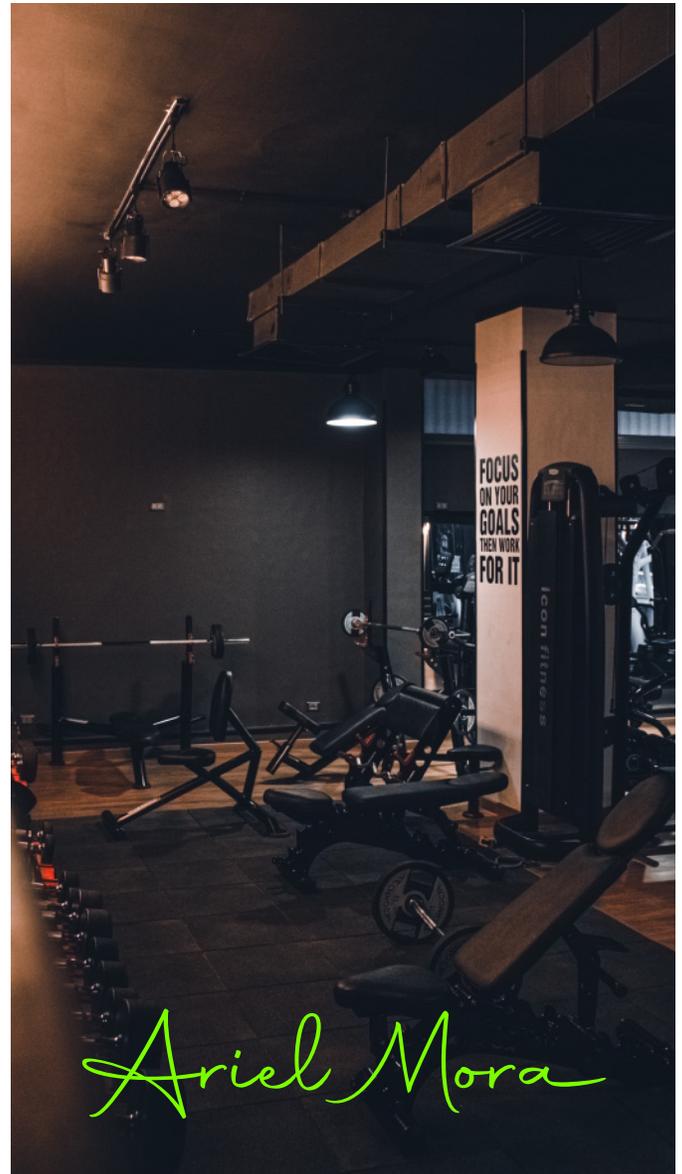
La recomposición corporal es una técnica de entrenamiento desafiante pero efectiva para mejorar tu salud y transformar tu cuerpo. Sin embargo, medir el progreso de esta transformación de manera regular y precisa es esencial para asegurar que se están logrando los objetivos de manera efectiva.

Para ello, los gimnasios modernos utilizan herramientas avanzadas como InBody, un sistema de análisis de composición corporal que utiliza la tecnología de impedancia bioeléctrica (BIA) para medir con precisión la cantidad de grasa corporal, masa muscular, masa ósea y agua corporal total. InBody utiliza un sistema de electrodos tetrapolares para enviar señales eléctricas a través del cuerpo, midiendo la resistencia y la reactancia a través de los tejidos corporales. Estos datos se combinan con información como la edad, la altura y el peso para producir una medición precisa de la composición corporal de una persona.

InBody permite medir la composición corporal de manera precisa y objetiva, y los resultados detallados pueden ayudar a los entrenadores y nutricionistas a personalizar el entrenamiento y la nutrición según las necesidades individuales de cada persona.

Si estás interesado en medir tu progreso de recomposición corporal, te recomendamos que te evalúes de manera regular con InBody. En nuestros gimnasios, ofrecemos evaluaciones de composición corporal con InBody para ayudarte a medir tu progreso de manera precisa y efectiva.

En conclusión, medir el progreso de tu transformación corporal con herramientas avanzadas como InBody es una herramienta valiosa para lograr tus objetivos de manera efectiva y sostenible. En nuestros gimnasios, estamos comprometidos en ayudarte a alcanzar tus objetivos de manera personalizada y efectiva, utilizando tecnología de punta. Si quieres conocer más sobre cómo podemos ayudarte, ¡visítanos en uno de nuestros gimnasios!



## MULTISPA

FITNESS CLUB

# CONSEJOS

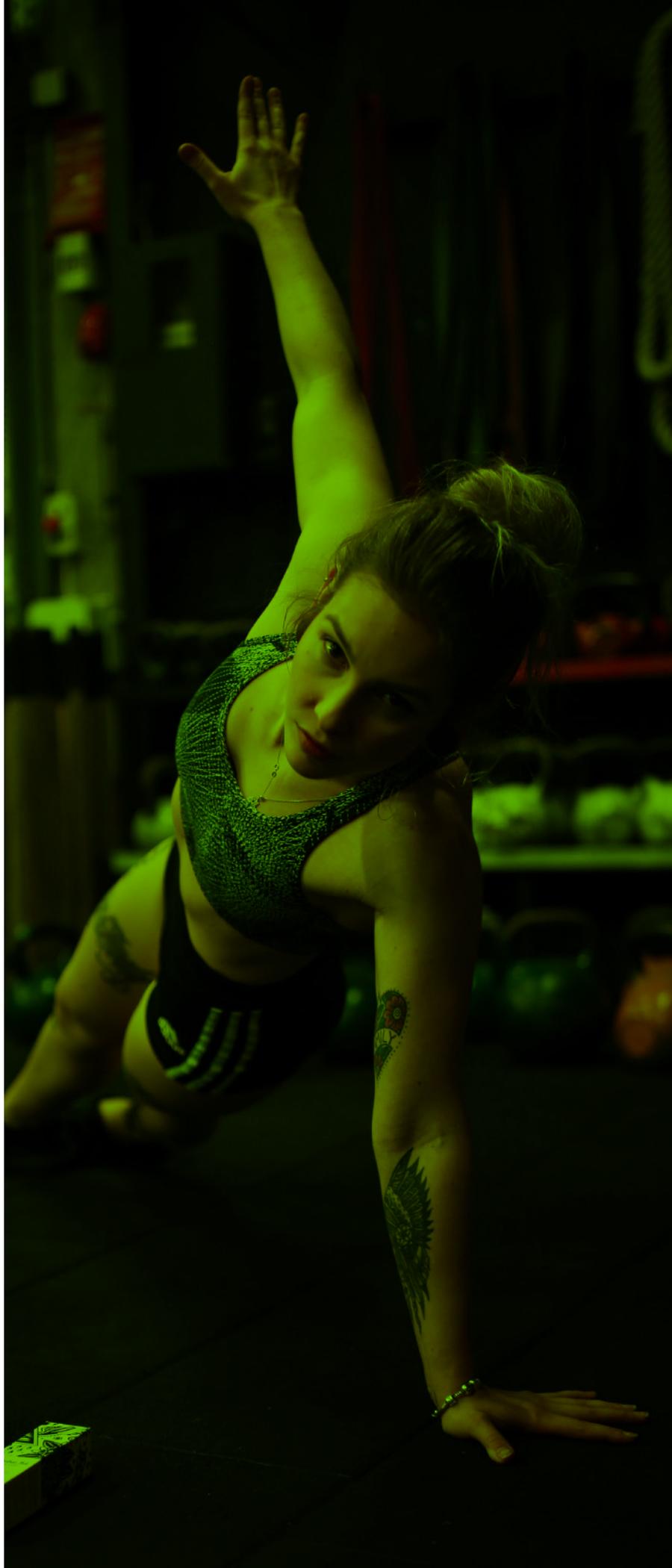
PARA MANTENER LA MOTIVACIÓN Y LOGRAR

TUS **OBJETIVOS DE**

RECOMPOSICIÓN CORPORAL

MULTISPA

FITNESS CLUB



# RECOMPOSICIÓN CORPORAL

La recomposición corporal es un proceso desafiante que requiere esfuerzo, dedicación y compromiso. A menudo, puede ser difícil mantener la motivación para seguir adelante y alcanzar tus objetivos de recomposición corporal. Aquí te presentamos algunos consejos que pueden ayudarte a mantener la motivación y lograr tus objetivos de recomposición corporal:

## **Establece objetivos realistas y alcanzables**

Es importante que los objetivos que te propongas sean realistas y alcanzables. No te sientas abrumado por metas demasiado grandes, sino que divídelas en pequeños objetivos a corto plazo que puedas lograr gradualmente.

## **Mantén un registro de tu progreso**

Llevar un registro de tu progreso puede ayudarte a mantenerte motivado y en el buen camino. Tomarte fotos, medirte y pesarte regularmente te permitirá ver los resultados de tu trabajo y te animará a seguir adelante.

## **Busca apoyo**

Contar con el apoyo de amigos, familiares o incluso de un entrenador personal puede ser muy motivador. Compartir tus objetivos con ellos y trabajar juntos para alcanzarlos puede hacer que el proceso sea más divertido y agradable.

## **Varía tu rutina de entrenamiento**

Es importante que tu rutina de entrenamiento no se vuelva aburrida o monótona. Prueba nuevos ejercicios, cambia el orden de los ejercicios, o incluso cambia la ubicación de tu entrenamiento. Esto puede ayudarte a mantenerte motivado y desafiado.

## **Celebra tus logros**

No olvides celebrar tus logros a lo largo del camino. Cada pequeño paso hacia tus objetivos es importante, así que tómate el tiempo para reconocer y celebrar tus logros.

## **Recuerda por qué empezaste**

Finalmente, recuerda por qué empezaste en el camino de la recomposición corporal. Mantén en mente tus motivaciones y objetivos iniciales, y utiliza ese impulso para mantenerte motivado y seguir adelante.

## **Visualízate alcanzando tus objetivos**

El poder de la atracción es un gran aliado para mantener la motivación y lograr tus objetivos de recomposición corporal. Visualízate alcanzando tus metas, sintiendo cómo te moverás, cómo lucirás y cómo te sentirás cuando las alcances. Esta técnica te ayudará a mantenerte motivado y enfocado en tus objetivos.

## **Únete al programa MET para la recomposición corporal**

Inscríbete en el programa MET de nuestros gimnasios, un programa de entrenamiento Individualizado, efectivo y con seguimiento que te ayudará a lograr tus objetivos de recomposición corporal.

**MULTISPA**

FITNESS CLUB



Nicoya, una península en la provincia de Guanacaste, Costa Rica, es una de las cinco Blue Zones del mundo donde las personas viven más tiempo y con mejor salud. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos de Costa Rica, la esperanza de vida en la zona de Nicoya es de aproximadamente 90 años, lo que la convierte en una de las regiones más longevas del mundo. En Nicoya, la comida es vista como una forma de conectarse con otros y fortalecer las relaciones. Las personas de Nicoya cocinan juntas, comparten comidas y se apoyan mutuamente para mantener una dieta saludable. Algunos ejemplos de comidas saludables que se disfrutaban en Nicoya son el arroz con frijoles, pescado fresco, tortillas de maíz, aguacate y frutas tropicales.

MULTISPA

FITNESS CLUB

# ¿QUÉ PODEMOS APRENDER DE LOS HABITANTES DE NICOYA Y SU ESTILO DE VIDA SALUDABLE?



## **Una dieta saludable basada en alimentos enteros y naturales**

La dieta de los habitantes de Nicoya se basa en principios simples, como una dieta basada en plantas, carbohidratos complejos, grasas saludables, moderación en el alcohol y comida fresca y de temporada. Siguiendo estos principios simples, podemos mejorar nuestra salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.



## **Comunidad y amistad para mantener la motivación**

En Nicoya, la comunidad y la amistad son fundamentales para mantener un estilo de vida saludable. Cocinar juntos, compartir comidas y apoyarse mutuamente en la adopción de hábitos saludables son algunas de las prácticas comunes en Nicoya. En nuestros gimnasios, también creemos en la importancia de la comunidad y la amistad para mantener un estilo de vida saludable.



## **Levantarse temprano y estar activos durante todo el día**

En Nicoya, las personas tienen la costumbre de levantarse temprano y estar activas durante todo el día. Esta práctica ayuda a mantener el cuerpo en forma y a reducir el riesgo de enfermedades crónicas. En nuestros gimnasios, también recomendamos a nuestros clientes levantarse temprano y hacer ejercicio para comenzar el día con energía y mejorar su salud. Practicar actividades al aire libre.



## **En Nicoya, la gente pasa tiempo al aire libre**

haciendo actividades como caminatas, natación y trabajo en el jardín. Practicar actividades al aire libre no solo es bueno para la salud física, sino que también es una forma de reducir el estrés y conectarse con la naturaleza.

# MULTISPA

FITNESS CLUB

# VAULT

V E R S I Ó N C A S A

## SU GIMNASIO EN CASA CONECTADO A IFIT

Abrí la puerta y descubrí EL VAULT, un gimnasio en casa de primer nivel que combina el entrenamiento interactivo iFIT con la innovadora tecnología reflectante.

**NordicTrack™ | iFIT >**

**\$3995**



**SPORTEC**  
FITNESS EQUIPMENT



# FIBRA SOLUBLE

en Gel



1 Manzana

=

1

Shot



Libre de  
azúcar



Agradable sabor  
a CARAMELO



Con Prebióticos



Libre de  
lactosa



Tratamiento de  
consumo diario



Libre de  
gluten

Naturalmente  
para vos.



## MULTISPA

FITNESS CLUB

**3** LECTURAS PARA ENTRENAR MENTE Y CUERPO

+

**1** CANCIÓN PARA EL MÁXIMO RENDIMIENTO

+

**3** PELÍCULAS DE MOTIVACIÓN EN LA PANTALLA GRANDE

=

**7**

MULTISPA  
FITNESS CLUB

JAMES CLEAR

# Hábitos atómicos

CAMBIOS PEQUEÑOS  
RESULTADOS EXTRAORDINARIOS

UN MÉTODO SENCILLO Y COMPROBADO PARA CONSTRUIR  
HÁBITOS BUENOS Y DESTRUIR LOS MALOS

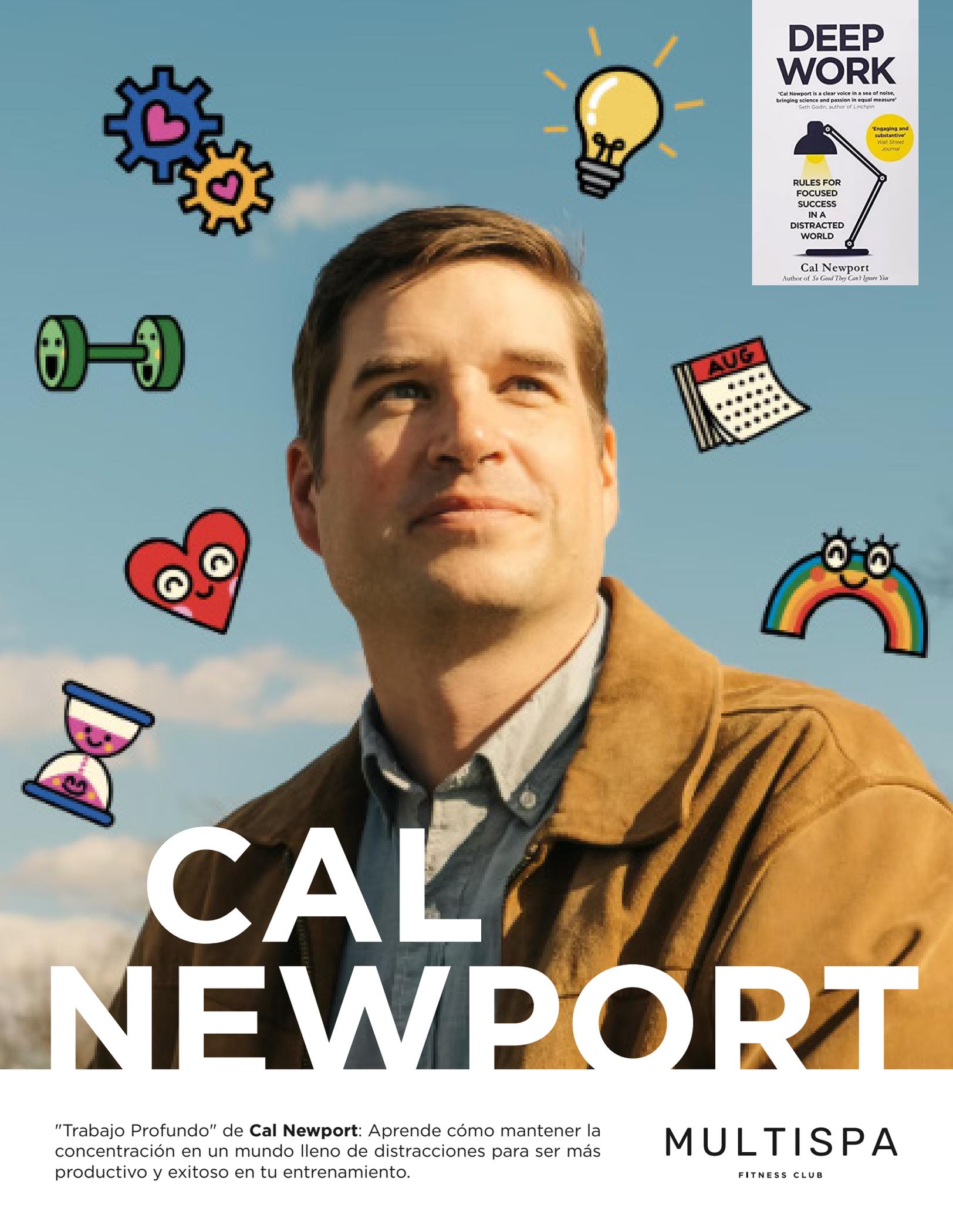
DIANA

James Clear

"Hábitos Atómicos" de **James Clear**: Descubre cómo pequeños cambios en tus hábitos diarios pueden conducir a grandes resultados en tu salud y bienestar.

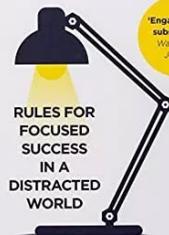
MULTISPA

FITNESS CLUB



# DEEP WORK

‘Cal Newport is a clear voice in a sea of noise, bringing science and passion in equal measure’  
Seth Godin, author of *Linchpin*



‘Engaging and substantive’  
Wall Street Journal

RULES FOR FOCUSED SUCCESS IN A DISTRACTED WORLD

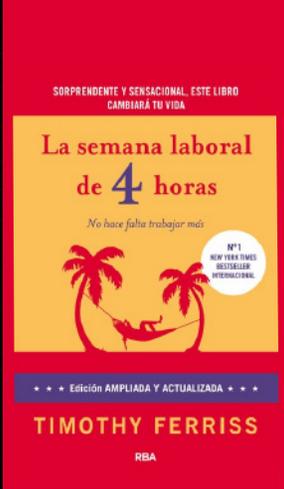
Cal Newport

Author of *So Good They Can't Ignore You*

# CAL NEWPORT

“Trabajo Profundo” de **Cal Newport**: Aprende cómo mantener la concentración en un mundo lleno de distracciones para ser más productivo y exitoso en tu entrenamiento.

**MULTISPA**  
FITNESS CLUB



# TIMOTHY FERRISS

"La semana laboral de 4 horas" de **Timothy Ferriss**: Descubre cómo puedes maximizar tu tiempo para enfocarte en lo que realmente importa y lograr una vida equilibrada y exitosa.

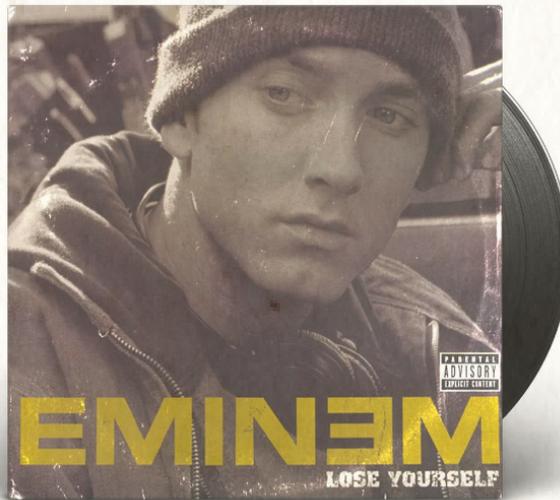
MULTISPA  
FITNESS CLUB

# ¿ALGUNA VEZ HAS SENTIDO QUE NECESITAS UNA CANCIÓN QUE TE MOTIVE Y TE IMPULSE A DAR LO MEJOR DE TI DURANTE UN ENTRENAMIENTO?

Si es así, probablemente hayas escuchado la canción "Lose Yourself" de Eminem. Además de ser una de las canciones más populares en las redes sociales de nuestros clientes, "Lose Yourself" es considerada por muchos como la canción perfecta para entrenar.

¿Por qué "Lose Yourself" es una de las mejores canciones para entrenar?

## SINGLE FILE



### Eminem "Lose Yourself"

#### **1-Ritmo constante**

Desde el comienzo de la canción, el ritmo de "Lose Yourself" es constante y rápido, lo que te ayuda a mantener un buen ritmo durante el entrenamiento.

#### **2-Letras motivadoras**

La letra de la canción habla sobre la importancia de aprovechar cada oportunidad y dar lo mejor de uno mismo. Escuchar estas letras mientras entrenas puede ayudarte a mantenerte enfocado y motivado.

**3-Eminem** Como uno de los raperos más influyentes de todos los tiempos, la presencia de Eminem en la canción te da una sensación de poder y determinación.

#### **4-Energía explosiva**

La canción comienza con una introducción suave pero rápidamente se convierte en una canción llena de energía y motivación que puede impulsarte durante todo el entrenamiento.

#### **5-Sentido de urgencia**

La letra de la canción también habla sobre la importancia de no dejar pasar las oportunidades y aprovechar el momento. Esto puede darte un sentido de urgencia para esforzarte más durante el entrenamiento.



CLINT **EASTWOOD**  
HILARY **SWANK**  
MORGAN **FREEMAN**

## **MILLION DOLLAR BABY**

**Million Dollar Baby (2004)** Esta película cuenta la historia de una boxeadora llamada Maggie Fitzgerald, que entrena con un veterano entrenador llamado Frankie Dunn. La película se centra en la relación entre el entrenador y la boxeadora, y muestra la importancia de la perseverancia y la determinación para alcanzar tus metas.

# MULTISPA

FITNESS CLUB

WHEN YOU COME BACK FROM A LOSS  
BEAT THE ODDS  
AND NEVER SAY NEVER  
YOU FIND A CHAMPION

# soul surfer

THE INSPIRING TRUE STORY OF  
BETHANY HAMILTON

AnnaSophia  
**ROBB**

ACADEMY AWARD® WINNER  
Helen

**HUNT**

Lorraine  
**NICHOLSON**

WITH Carrie  
**UNDERWOOD**

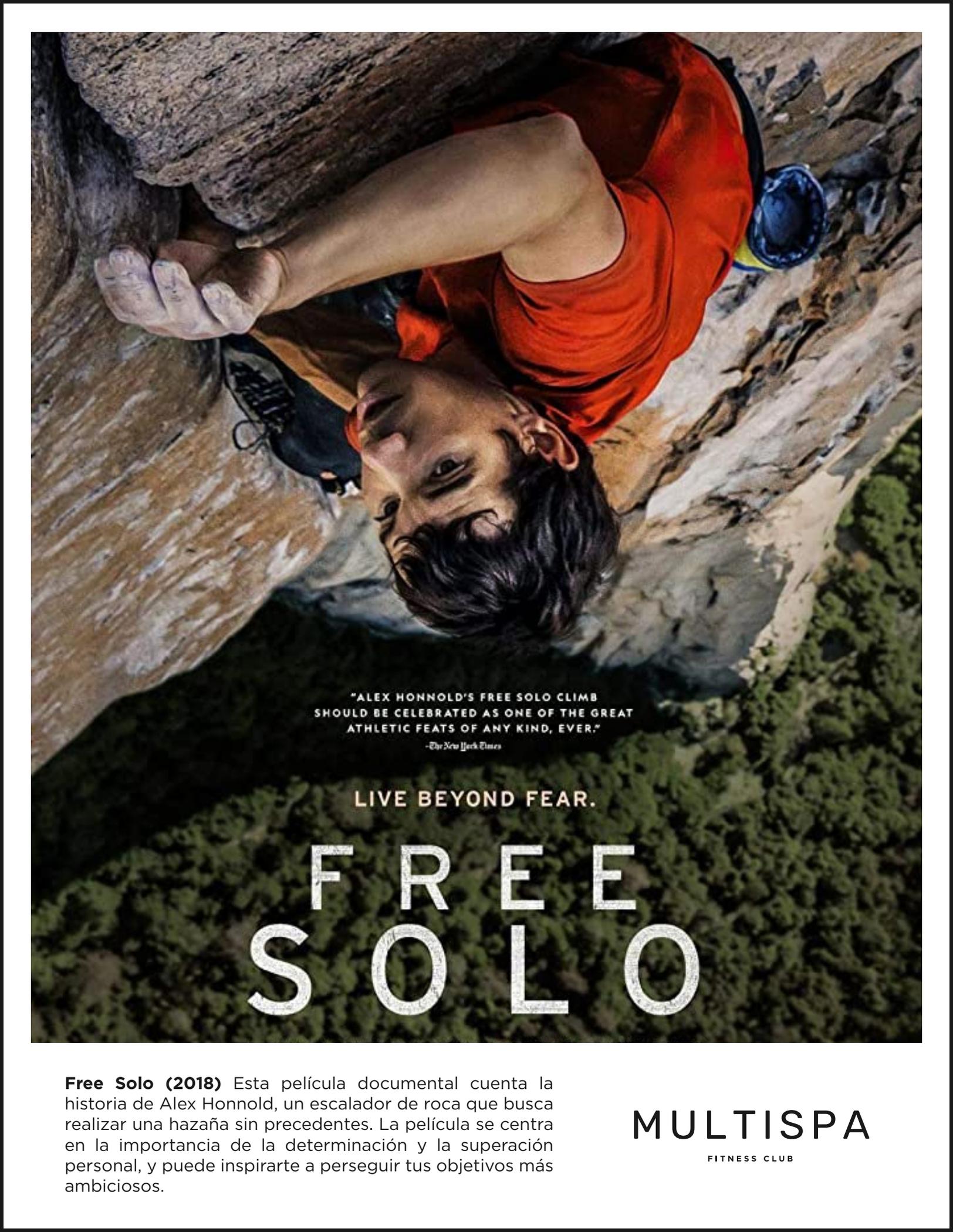
AND Dennis  
**QUAID**



**Soul Surfer (2011)** Esta película cuenta la historia real de Bethany Hamilton, una surfista profesional que pierde un brazo en un ataque de tiburón. La película se centra en la lucha de Bethany por superar su discapacidad y volver a surfear, y muestra la importancia de la determinación y el coraje para superar los obstáculos.

## MULTISPA

FITNESS CLUB

A photograph of Alex Honnold climbing a rock face. He is wearing an orange t-shirt and a blue helmet. He is looking down with a focused expression. The background shows a lush green forest.

"ALEX HONNOLD'S FREE SOLO CLIMB  
SHOULD BE CELEBRATED AS ONE OF THE GREAT  
ATHLETIC FEATS OF ANY KIND, EVER."

-The New York Times

LIVE BEYOND FEAR.

# FREE SOLO

**Free Solo (2018)** Esta película documental cuenta la historia de Alex Honnold, un escalador de roca que busca realizar una hazaña sin precedentes. La película se centra en la importancia de la determinación y la superación personal, y puede inspirarte a perseguir tus objetivos más ambiciosos.

MULTISPA

FITNESS CLUB

# SABIAS QUE....

El músculo más grande del cuerpo humano es el glúteo mayor.

El corazón de un atleta puede ser hasta un 30% más grande que el de una persona sedentaria.

El sudor no tiene olor. El mal olor asociado con el sudor es causado por bacterias que se multiplican en ambientes cálidos y húmedos.

Se requiere una quema de aproximadamente 3,500 calorías para perder una libra de grasa corporal.

El ejercicio puede ayudar a mejorar la calidad del sueño y a reducir el estrés y la ansiedad.

El entrenamiento de fuerza puede ayudar a aumentar la densidad ósea y prevenir la osteoporosis.

El consumo excesivo de azúcar puede afectar negativamente la salud y el rendimiento deportivo al aumentar los niveles de insulina y causar picos y caídas de energía.

MULTISPA

FITNESS CLUB

# SUPER SETS

## ¿Quieres darle un giro a tus entrenamientos y alcanzar nuevos resultados?

Entonces, las super series podrían ser justo lo que necesitas. Se trata de una técnica avanzada que consiste en realizar dos ejercicios de forma consecutiva sin descanso entre ellos, lo que aumenta la intensidad del entrenamiento y puede llevar tus músculos al límite.

Pero, ¿qué es exactamente una super serie? Una super serie se refiere a hacer dos o más ejercicios seguidos sin descanso en el medio. Esto significa que en lugar de hacer una serie completa de un ejercicio antes de pasar al siguiente, haces una serie de un ejercicio y luego pasas inmediatamente al siguiente sin descansar. ¿Por qué deberías considerar hacer super series? Algunas razones son:

### Ahorra tiempo

Al hacer varios ejercicios en un solo movimiento, podrás hacer más trabajo en menos tiempo.



### Aumenta la intensidad

Al no darle tiempo a tus músculos para recuperarse completamente, tus entrenamientos serán más desafiantes, lo que te ayudará a construir más músculo y quemar más grasa.



### Agrega variedad

Incorporar super series a tus entrenamientos puede ayudarte a evitar la monotonía y a mantener tu cuerpo adivinando.



Aquí te dejamos un ejemplo de una super serie para que puedas comenzar a incorporarlas en tu rutina si tu coach cree que ya estás listo:

# MULTISPA

FITNESS CLUB

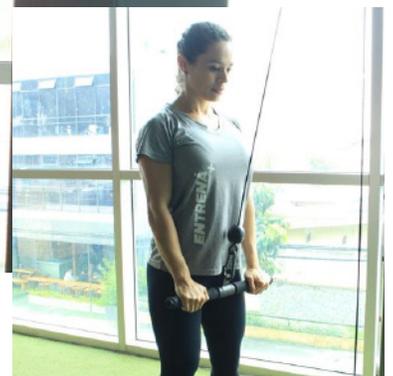
**Repite esto durante tres series  
descansando 30 segundos entre series**



**Curl de bíceps con mancuernas - 10 repeticiones**



**Extensiones de tríceps con mancuernas - 10 repeticiones**



**MULTISPA**  
FITNESS CLUB

# CORRIENDO HACIA EL ÉXITO

consejos para una práctica del running más segura y satisfactoria.

Durante mucho tiempo en el mundo del fitness ha existido la creencia de que es “normal” lesionarse cuando se empieza a correr de manera habitual, la principal preocupación de muchos es la salud de sus rodillas. Si bien es verdad que es normal sentir algún tipo de molestia luego del entrenamiento, no deberíamos pensar que si corremos vamos a tener una lesión inevitablemente. La evidencia científica más actual nos dice que la práctica recreativa de correr más bien beneficia la salud de las articulaciones, entonces ¿porqué me empezó a doler la rodilla cuando trate de pasar de correr 5km a 8km?

La principal causa de lesiones al correr es tener una mala planificación de las cargas de entrenamiento (tiempo, distancia, terreno, inclinación, velocidad, etc.) Si por ejemplo corrí 3 veces por semana 5km durante un mes, sin ninguna variación ni descanso y un día se me ocurrió correr 8km, ese pico de carga podría ser el causante de un estrés excesivo en los tejidos, llevarlos al fallo mecánico y producir una lesión. Dicho esto el principal consejo es tener una planificación adecuada, con el apoyo de un Coach que tenga un enfoque integral y que se preocupe por la salud de sus deportistas. Si lo que quieres es iniciar en el mundo del running te voy a enumerar algunos consejos que hemos aplicado con nuestros pacientes en Fisiomec y en Academia de Corredores y que nos han dado muy buenos resultados.

No le des tanta importancia a los tenis, que si pronador, supinador o neutro, que si soporte del arco o amortiguación de gel o aire, no existe evidencia alguna que nos indique que el calzado pueda prevenir o causar lesiones, por esta razón mi consejo es que utilices los zapatos que sientas

más cómodos y que se adapten a tu bolsillo. Entrena fuerza, si ya estás en el gimnasio y quieres complementarlo con correr ya estás en muy buen camino ya que el ejercicio de resistencia es una de las mejores formas de prevención de lesiones.

Enfócate en una técnica adecuada, algunos errores de técnica de carrera comunes pueden generar mayor estrés en las articulaciones, por esta razón un coaching de técnica de carrera es una muy buena opción. El descanso es necesario, el entrenamiento destruye y el descanso construye, si no descansas lo suficiente, si tienes malos hábitos de sueño o si no bajas las cargas de entrenamiento periódicamente, te arriesgas a tener una lesión en cualquier momento.

Come lo suficiente y come bien, siempre lo mejor es visitar a un nutricionista deportivo que te asesore. Si tienes un problema de dolor recurrente consulta con un fisioterapeuta con experiencia en deporte. La solución la mayoría de veces no es el reposo total así que el enfoque debe ser modular las cargas de entrenamiento.



Espero que estos consejos simples te ayuden si en este año que inicia tienes ganas de empezar o de volver a correr. Si deseas mejorar tu técnica de carrera o tienes una lesión que no se va en Fisiomec tenemos un programa específico de prevención y rehabilitación de lesiones en corredores. Cualquier consulta estamos a la orden en Instagram como: @fisiomec\_fisioterapia\_cr y @academia\_de\_corredores Lic Steven Vindas Trejos Terapia Física.

## MULTISPA

FITNESS CLUB

# MUJERES LÍDERES

## EL ÉXITO DE MULTISPA

### ¿Cómo es eso de empoderamiento femenino?

Dirigimos nuestros gimnasios con la misma pasión y habilidad que cualquier hombre.

La presencia de mujeres en el mundo del fitness es más que importante. En una industria dominada por hombres, nuestras gerentes han demostrado que son igualmente capaces y que su aporte es esencial para el éxito de nuestros gimnasios.

Nuestras gerentes no solo son líderes en el trabajo, sino que también sirven como modelos a seguir y mentores para otras mujeres en el campo del fitness. Su liderazgo y dedicación inspiran a muchas mujeres a seguir su camino y a convertirse en líderes de la industria del fitness.

En Multispa, creemos que el éxito de nuestra empresa se debe a la diversidad y a la inclusión. Valoramos el talento y la habilidad, independientemente del género. Nos enorgullece tener un equipo fuerte y diverso de gerentes de gimnasios, liderados por mujeres talentosas y dedicadas.

Así que, en este mes de la mujer, celebremos juntos a todas las mujeres que están en el camino de la salud y el bienestar. Recordemos que somos más fuertes juntos, sin importar nuestro género. Y sigamos adelante en la búsqueda de nuestra mejor versión, sabiendo que somos capaces de alcanzar todo lo que nos proponemos.”



Gabriela J.  
direc. ventas y sac

Este mes de marzo, en el que se celebra el Día Internacional de la Mujer, queremos reconocer el papel fundamental de las mujeres en nuestros gimnasios. En Multispa, estamos orgullosos de contar con un equipo fuerte y diverso de gerentes de gimnasios. De los 8 gimnasios que tenemos, el 62.5% están dirigidos por mujeres talentosas y dedicadas.

# MULTISPA

FITNESS CLUB

# CASO DE ÉXITO Will

## ¿Cómo has mantenido tus resultados a largo plazo después de finalizar el programa MET?

He mantenido mis resultados a largo plazo al continuar con una alimentación saludable y hacer ejercicio regularmente siguiendo las enseñanzas del programa MET.

## ¿Cómo te enteraste del programa MET y qué te motivó a probarlo?

Me entere por redes y me motivó su enfoque integral de nutrición y entrenamiento también que necesitaba salir de mi zona de confort y probar algo que me retara.

## ¿Qué cambios notaste en tu cuerpo y en tu salud después de empezar a seguir el programa?

Perdí grasa corporal y aumenté mi masa muscular también mejoré mi energía y fuerza me hizo ser más activo a nivel general así mismo me dio más seguridad como persona.

## ¿Cómo se comparan los resultados que obtuviste con MET con los que habías obtenido anteriormente con otros programas de entrenamiento?

Encontré mejores resultados con MET que con otros programas anteriores, esto porque siempre fueron ajustados a mis necesidades y comodidad lo que hizo que disfrutara mas mis entrenos ya que no encontraba motivación.

## ¿Cuál fue la parte más difícil de seguir el programa y cómo la superaste?

En lo personal fue mantener la disciplina en mi alimentación, pero lo superé estableciendo horarios regulares de comidas y buscando opciones saludables.

## ¿Recomendarías el programa MET a otros que quieran mejorar su composición corporal? ¿Por qué?

Sí, lo recomendaría, ya que fue efectivo y fácil de seguir debido a su enfoque integral adicional que siempre tuve el seguimiento que necesite para mantenerme motivado.



# MULTISPA

FITNESS CLUB

# MET GAZINE

**SÍGUENOS REDES OFICIALES**

 4081-2000

 Multispa\_cr

 @multispacr

 @multispacr

MULTISPA

FITNESS CLUB