

# FRANCO PARENTI

## PREPARACIÓN FÍSICA Y NUTRICIÓN



**Un preparador físico debe** analizar tu cuerpo, estudiar y valorar tu dieta actual y establecer un programa de alimentación adecuado a tus necesidades, marcar las pautas a desarrollar a lo largo de todo el proceso y supervisar tu evolución realizando los ajustes adecuados en tu dieta o en tu entrenamiento para que consigas tu objetivo, con seguridad.

Tanto para mejorar tu aspecto general, conseguir soluciones duraderas al sobrepeso o desarrollar zonas concretas de tu cuerpo, **te guiaremos detalladamente en tus ejercicios, intensidad temporalidad y dieta.**

### ASESORAMIENTO DIETÉTICO Y DEPORTIVO

Si lo que buscas es:

Una **buena salud** para dar lo mejor de ti en el día a día

El **aspecto físico** que te gusta o exige tu trabajo

El **máximo rendimiento** en tu práctica deportiva

Una **solución duradera al sobrepeso**

**Necesitas** un preparador físico, y dado que cada uno de nosotros somos distintos, nuestras necesidades de alimentación y ejercicio físico también lo son. Si ya sabes lo que quieres conseguir, deber personalizar tu propia dieta y ejercicio físico. Intentar lograr estos objetivos a través de planes dietéticos o de ejercicios estándar no suele ser la mejor opción.

### PERSONAL TRAINER

Si quieres mejorar tu forma de entrenar, optimizar tu rendimiento o sufres alguna limitación física, **necesitas la ayuda de un entrenador personal.**

En ocasiones el desconocimiento sobre la correcta combinación y ejecución de los ejercicios retarda los buenos resultados y nos expone a posibles lesiones.

**Adaptar y personalizar** el entrenamiento según las características y objetivos del cliente, **supervisar** que la técnica de ejecución de los ejercicios sea la correcta, **potenciar** nuestros puntos débiles, **asistir** a personas con movilidad reducida, así como **aportar** un extra de motivación son labores que debe desarrollar el entrenador personal.



### ROUVIÈRE | SERVICIO DE FISIOTERAPIA INTEGRAL

Te ayudamos a solucionar, mediante técnicas respaldadas por profesionales de todo el mundo, lesiones producidas por acciones cotidianas, tales como malas posturas en el entorno laboral, deportivo, estrés, accidentes, etc... para mejorar tu calidad de vida tratando tu cuerpo de forma global.

#### CONTACTO

Teléfono:  
**699060121**



C/ Calvo Sotelo 3, 1º Derecha  
39001 Santander

[www.francoparenti.es](http://www.francoparenti.es)  
[info@francoparenti.es](mailto:info@francoparenti.es)



### Cursos de Formación de Técnicos del Fitness

Áreas: Nutrición, Wellness, Pilates, Danza y Expresión Corporal