

Pòr Karen Mojica Franceschi

Transforma tu cuerpo en 90 días

Cuando ves a alguien con una figura escultural, tremenda definición muscular y piel radiante, ¿no quisieras transformarte? Pues, con tres meses de tu vida y un compromiso de dedicación, todo lo que sueñas puede ser real.

Mauro Paravisinni, entrenador personal especializado en transformaciones corporales en 90 días, lleva años trabajando con personas como tú y como yo, llevándolas a la expresión máxima de bienestar físico. Actitud mental, ejercicios, nutrición y suplementación: estas son las claves para el éxito de un entrenamiento que puede llamarse *intensivo*.

"Lograrás en 90 días lo que los demás no logran en toda una vida", comentó Mauro acerca de su entrenamiento y detalló: "Cuando la persona llega donde mí, se le hace una evaluación. Se le toma una foto de cuerpo completo, se le pregunta cuáles son sus metas y que, si es posible, me muestre alguna imagen del tipo de cuerpo que quiere. Así, se revela si quiere los abdominales de tal manera, los pectorales de tal

Antes



En tres meses, Alberto Vilar esculpió su cuerpo de modo radical.

Después

Hombres con Buena VIDA

forma, tal medida de cintura, etc. Tomando eso como base, diseño el plan nutricional y de suplementación. Todo es individualizado. Yo les doy mi número de celular a mis clientes, para que me llamen en cualquier momento, para lo que sea. Una vez tenemos este primer paso, que es el más importante, vamos a la parte técnica, en la que comenzamos a diseñar el programa de entrenamiento físico, porque lo que hacemos es moldear el cuerpo, esculpirlo. La mejor parte del programa es que está diseñado para que la persona aprenda a conocer su cuerpo y a saber cómo funciona y reacciona ante la nutrición, el entrenamiento y la suplementación. Una vez tiene el conocimiento, puede desarrollar su cuerpo y mantenerlo por sí solo".

Las dietas que establece Paravisinni varían de persona a persona y, en el periodo de los tres meses, pueden llegar a cambiar más de una vez, según el progreso individual. El entrenamiento varía a diario, así que no es aburrido. "Esto es así porque si siempre hacemos las mismas cosas, obtendremos siempre los mismos resultados", explicó el entrenador, quien dijo que el sodio, la grasa, el alcohol y los azúcares son las cosas que vas a remover de tu vida.

"Jamás y nunca vas a volver a hacer lo que hacías antes, porque no vas a volver a ser como eras antes. La palabra clave es modificar. Tienes que modificar el estilo de vida, aunque vas a poder tener un día a la semana en el cual te permitas hacer desarreglos en la dieta. La magnitud del desarreglo va a variar de persona a persona", concluyó este gurú del *fitness*, quien luce una figura musculosa espectacular. ▲

Si deseas comunicarte con este entrenador, puedes llamar al (787) 528-7185 o acceder a la página en Internet www.inex90.com.



Las transformaciones en las féminas pueden ser drásticas.

DANNON
Better every day™



Una nueva forma
de comer yogurt.

Nuevas Dannon Light 'n Fit Smoothie.
80 calorías. 0 gramos de grasa.

Deliciosas batidas de
frutas, para que te
mantengas en forma
dondquiera que vayas.

Endulzado con *Splenda*®



Búsquelo en su supermercado favorito en empaques de 4 x 7oz.
Distribuye: Plaza Provision Company (787) 781-2070.