

Guía Explicativa

Cuerpo Fuerte, Mente Enfocada y
Alimentación Sencilla con

el Método Tri-Training

Para gente ocupada. Para gente real.
Para ti.



Método *Tri-Training*

¿Qué es el Método Tri-Training y por qué funciona?

Tri-Training nace tras muchos intentos fallidos de cambiar hábitos, perder peso o simplemente sentirse mejor.

Sabemos que no funciona hacer todo a la vez, ni seguir métodos imposibles. Sabemos que cuando una persona trabaja su cuerpo pero no cambia su alimentación, algo falla. Que si trabaja su cuerpo pero viene la ansiedad, los obstáculos mentales, puede que no se vean los resultados o se de por vencida. Y cuando mejora su alimentación y su cuerpo pero no tiene un plan ni apoyo... también se queda a medias.

Por eso creamos **el Método Tri-Training**:

Un método completo que une lo que realmente importa para conseguir resultados duraderos, sin complicarte:

- ✓ Movimiento adaptado a ti
- ✓ Alimentación sencilla
- ✓ Estrategias para mantener el foco y continuar

Todo guiado por un equipo real, que te acompaña paso a paso.

Cómo funciona Tri-Training

Paso a Paso

Paso 1: Elige tu punto de partida

Entra en [tri-training.com](https://www.tri-training.com) y escoge el plan que mejor se ajuste a ti.

Tienes opciones online o con apoyo presencial (si vives en Madrid) y niveles de acompañamiento diferentes.

Cada plan empieza el día que te apuntas, no tienes que esperar a un nuevo mes.

Paso 2: Cuéntanos sobre ti

En menos de **24 horas** recibirás unos cuestionarios sencillos para conocerte mejor.

Queremos saber cómo es tu rutina, tu alimentación, tu relación con el ejercicio y qué necesitas.

También puedes contárnoslo por audio, si lo prefieres, vía **WhatsApp**.

Paso 3: Guía de inicio rápido

Mientras revisamos tu información, recibirás una guía de 7 días con primeros pasos:

Pequeños cambios que ya puedes aplicar desde hoy, sin esperar más.

Paso 4: Primera toma de contacto con tu equipo

Recibirás un email para agendar tus primeras sesiones con el equipo Tri-Training.

Cada cita está enfocada a entenderte mejor y crear contigo el camino más claro.

Paso 5: Sesiones personalizadas

Tus sesiones (presenciales u online, según tu plan) duran unos 45 minutos.

En ellas hablaremos de cómo estás, resolveremos tus dudas y marcaremos los pasos a seguir.

Te sentirás acompañado/a desde el minuto uno.

Paso 6: Tu plan personalizado

En 48 horas tendrás tu plan completo:

- ✓ Ejercicios adaptados
- ✓ Hábitos sostenibles
- ✓ Recomendaciones prácticas que encajan con tu estilo de vida

Nada complicado. Solo lo que necesitas, con el apoyo de un equipo que está contigo.

Paso 7: Seguimiento real, semana a semana

Mantendrás contacto directo con nosotros vía WhatsApp o email.

Cada semana ajustamos contigo lo que haga falta, para que sigas avanzando y te sientas bien.

Porque esto no va de hacerlo perfecto, sino de hacerlo real.

¿Y lo mejor?

Estás acompañado desde el primer día:

- Entrenas con guía.
- Te alimentas con claridad.
- Superas tus bloqueos con apoyo real.

Paso a paso. A tu ritmo. Hasta donde tú quieras llegar.

Empieza hoy

Tu cuerpo fuerte. Tu mente enfocada. Tu alimentación sencilla.

Para gente ocupada. Para gente real. Para ti.