



BIENVENIDO A:

RE TEAM

RETEAM es un sistema integral donde te guiaré paso a paso en la transformación de tu físico tus hábitos y tu mentalidad.

¡NO QUIERO SOLO AYUDARTE A LOGRAR UN OBJETIVO SUPERFICIAL!

Quiero que desde tu interior tengas un cambio permanente que se refleje en tu exterior. Te ayudaré a transformar tu cuerpo, cambiando tu mente.

A continuación encontrarás los diferentes planes y precios del programa.



Entrenamiento

PROGRAMA:

entrenamiento

Programa de entrenamiento diseñado para alcanzar tu máximo potencial, enfocado en tu objetivo, ya sea mejorar tus capacidades físicas o la mejora estética, tanto en gimnasio como en casa.

Este programa tendrá incluido:



Programa de entrenamiento 100% personalizado y planificado a tus necesidades y objetivos específicos que tengas.



Videos de los ejercicios en animación con tan solo un clic. Enlace de acceso a la carpeta de Drive con videos de ejemplos.



Calendario de seguimiento (marcarás los días que asistas al gimnasio)



Tabla de mediciones corporales

INVERSIÓN:

1 MES	2 MESES	3 MESES
600 MX	1000 MX	1400 MX



PROGRAMA: **Alimentación**

El plan de alimentación es totalmente personalizado a tus gustos, objetivos, tiempos y estilo de vida, enfocado en ayudarte a mejorar tanto física como mentalmente, sacando la mejor versión de ti, ya sea definición, volumen o mantenimiento.

Este programa tendrá incluido:



Tabla de equivalencias para que tengas facilidad en cambiar algún alimento de urgencia.



Recetario Fit: con el cual podrás hacer recetas con los ingredientes que tengas pautados en tu dieta y dándote opciones de comida saludable esos días de ansiedad.



Documento de marcas recomendadas: la cual te ayudará a identificar más opciones de productos a la hora de hacer el súper.



Documento de medicion en el cual tomaras las medidas semanales de tu avance.



Seguimiento de asesoría online en el cual podrás marcar los días que cumples con tu plan de alimentación

INVERSIÓN:

1 MES	2 MESES	3 MESES
650 MX	1100 MX	1500 MX



PROGRAMA:

basico email

El programa Básico Email es un plan de entrenamiento y alimentación personalizado, el cual se enviara de manera exclusivamente por e-mail, y solo tendrá resolución de dudas al inicio cuando se envía el programa con duración de 4 semanas

Este programa tendrá incluido:



Plan de alimentación completamente personalizado a tu gusto y necesidades.



Planificación de entrenamiento de acuerdo a tu objetivo puede ser en casa o en gimnasio.

INVERSIÓN:

1 MES	2 MESES	3 MESES
550 MX	1000 MX	1350 MX



PROGRAMA:

VIP Completo

El programa VIP Completo es un plan de entrenamiento y alimentación personalizado, el cual contará con todos los formatos y toda la ayuda necesaria para ayudarte a lograr ese cambio físico que tanto buscas, un plan completo y planificado el cual sacará tu mejor versión, tanto en gimnasio como en casa.

Este programa tendrá incluido:



Plan de alimentación completamente personalizado a tu gusto y necesidades.



Planificación de entrenamiento de acuerdo a tu objetivo puede ser en casa o en gimnasio con videos de ejemplos para mayor facilidad.



Documento de medicion en el cual tomaras las medidas semanales de tu avance



Recetario Fit: con el cual podrás hacer recetas con los ingredientes que tengas pautados en tu dieta, y dándote opciones de comida saludable esos días de ansiedad.



Documento de marcas recomendadas: la cual te ayudará a identificar más opciones de productos a la hora de hacer el súper.



Introducción al plan: el cual explicará más sobre el plan que se te entrega.

Guía de sueño: la cual te ayudará a mejorar tu calidad de sueño y descanso.



Seguimiento de asesoría online en el cual podrás marcar los días que cumples con tu plan de alimentación

INVERSIÓN:

1 MES	2 MESES	3 MESES
1000 MX	1800 MX	2500 MX



PROGRAMA:

VIP PREMIUM

El programa VIP PREMIUM es un plan de entrenamiento y alimentación personalizado, contando con Kcal de cada alimento que consumen y planificado tu rutina con RIR y RPE, el cual contará con todos los formatos y toda la ayuda necesaria para lograr ese cambio físico que tanto buscas, un plan completo y planificado el cual sacará tu mejor versión, tanto en gimnasio como en casa.

Este programa tendrá incluido:

- ✓ **Plan de alimentación completamente personalizado a tu gusto y necesidades. contando con kcal de cada alimento para que sepas exacto que comes durante tu dieta.**
- ✓ **Planificación de entrenamiento de acuerdo a tu objetivo puede ser en casa o en gimnasio con videos de ejemplos para mayor facilidad, programación de tu RIR y RPE.**
- ✓ **Documento de medicion en el cual tomaras las medidas semanales de tu avance**
- ✓ **Recetario Fit: con el cual podrás hacer recetas con los ingredientes que tengas pautados en tu dieta, y dándote opciones de comida saludable esos días de ansiedad.**
- ✓ **Documento de marcas recomendadas: la cual te ayudará a identificar más opciones de productos a la hora de hacer el súper.**
- ✓ **Introducción al plan: el cual explicará más sobre el plan que se te entrega.**
Guía de sueño: la cual te ayudará a mejorar tu calidad de sueño y descanso.
- ✓ **Seguimiento de asesoría online en el cual podrás marcar los días que cumples con tu plan de alimentación**

INVERSIÓN:

1 MES	2 MESES	3 MESES
1100 MX	2000 MX	2800 MX



Ramiro Espinoza

Soy licenciado en ciencias del ejercicio físico, llevo más de 8 años como entrenador ayudando a miles de personas a alcanzar sus objetivos. Tengo atletas de culturismo a nivel competitivo siempre en el top 3, cuento con más de 80 cursos que he tomado a lo largo de todo este tiempo y sigo en constante aprendizaje, nunca se deja de aprender. Si te unes al RETeam te espera un camino de cambio tanto físico como mental, únete al team y logremos grandes cambios.



MIS REDES SOCIALES:

-  Instagram: @Ramiroespinozas
-  Facebook: @Ramiro Espinoza Personal Trainer
-  whatsapp: 6221640915



MEDIOS DE PAGO



Tranferencias y depositos:

Titular: Ramiro Espinoza Sanchez
Banco: BBVA BANCOMER
nro Cuenta: 4152-3137-5849-0747

Titular: Ramiro Espinoza Sanchez
Banco: CITIBANAMEX
nro Cuenta: 5204-1660-5169-8191



PAYPAL:

Ramiroespinoza792@Gmail.com

Al realizar tu pago, por favor envía tu comprobante al WhatsApp para continuar con el proceso.



6221640915

