



## Llega el verano

### ¿QUIERES PONERTE EN FORMA?

Nuestro programa HENKO, está diseñado para alcanzar tus metas. Esto no va de sacrificarse, si no de entrenar con inteligencia y planificación.

Si quieres más información, infórmate ahora mismo sin compromiso en el botón de WhatsApp

Nombre\*

E-mail\*

WhatsApp

Acepto los términos y condiciones

[IR A WHATAPP AHORA](#)



Con Henko, nuestro programa de entrenamiento de última generación, lograrás tener el cuerpo activo y saludable que siempre has deseado

### QUÉ PUEDES TRABAJAR

- Pérdida de peso
- Desarrollo de fuerza
- Aumento de masa muscular
- Core (abdominales)
- Entrenamiento funcional
- Aprender y/o volver a empezar a realizar ejercicio
- Acondicionamiento físico
- HIIT
- Amplitud de movimiento
- Embarazo y post parto

### QUÉ INCLUYE



#### Valoración inicial

- Valoración inicial para definir un punto de partida realista.

#### Seguimiento

- Programa de entrenamiento personalizado y ajustado a tus objetivos.
- Dietas/nutrición personalizadas en base a tus necesidades y nivel de actividad.

#### Evaluación periódica

- Evaluación periódica de fuerza para definir los siguientes pasos a seguir.
- Evaluación periódica de flexibilidad para definir los ejercicios más adecuados.

#### Seguimiento

- Asesoramiento personalizado para tener un control de cada parte de tu cuerpo.
- Dinamización de entrenamientos ignorando la motivación que necesitas a la hora de comenzar tu objetivo.

#### Aprovecha al máximo el GYM

- Debes ser capaz de aprovechar al máximo tu tiempo en el gimnasio.

#### Debes

- Debes ser capaz de mejorar tu fuerza de nuestro centro en caso de que necesites.



### BENEFICIOS DEL PROGRAMA HENKO

- Mejora tu constitución física.
- Mayor calidad de sueño, para que descanses más y mejor.
- Mantenimiento, pérdida o ganancia de peso, alcanzando tus objetivos definitivamente.
- Aumento de energía. Fundamental para mantenerse en forma y disfrutar de cada momento al máximo siempre que quieras.
- Mejora postural y de amplitud de movimiento, para realizarlo de forma segura y mejorar la calidad de vida moviéndote con libertad y sin dolor.
- Mejora psicológica, apoyo psicológico.
- Fortalecimiento músculo esquelético, para mejorar la apariencia física y la capacidad de rendimiento general.
- Se puede trabajar de forma presencial y/u Online a través de zoom.
- Y mucho más...

Además de esto, quiero añadir...  
Te aseguro que te sentirás mejor física y mentalmente

### ¡Hola! Soy José Rafael

No estarás solo en ningún momento.

#### ¿Por qué soy el indicado para esto?

Como CEO y fundador de FaWellness, Centro de Entrenamiento Personalizado y nutrición. Somos especialistas en el entrenamiento personalizado y en trabajar "one to one" con nuestros alumnos para ayudarles en todos los aspectos posibles a conseguir resultados.

#### ¿Por qué/ para qué lo haces?

Hemos trabajado con más de 800 personas de diferentes perfiles, edades, países y necesidades, ayudándoles a cada uno de ellos en la consecución de sus objetivos. Y quiero decirte que puedo ayudarte a conseguir esos resultados que buscas de una forma saludable.

[QUIERO INFORMARME](#)

