

Guía de Preparación para tu sesión con el equipo de Wellness Coaching

Todo lo que necesitas saber (y un poco más) antes de tu sesión gratuita.



WELLNESS COACHING 
ANTIENVEJECIMIENTO INTELIGENTE - PITI PINSACH

► **¿QUÉ DEBES SABER Y MIRAR ANTES DE TU SESIÓN GRATUITA?**

El propósito principal de esta sesión es conocer tu situación específica y darte un plan de acción personalizado.

Si tras la reunión vemos que podemos ayudarte a conseguir tus objetivos específicos, podrás decidir si quieres entrar en mi Grupo privado de entrenamiento.

► ¿FUNCIONARÁ ESTO PARA MÍ?, ¿Y POR DÓNDE DEBO EMPEZAR?

En esta Guía te ofrecemos claridad sobre todo lo que puede aportarte entrar en el grupo de entrenamiento.

Una transformación para tu salud física, mental y emocional.

En tu sesión gratuita, te escucharemos para conocer en profundidad tus necesidades específicas y tus objetivos.

En la misma sesión te diremos cómo podemos ayudarte con un **plan personalizado** para que mejores tu salud y forma física de la mano de Piti Pinsach.

Te recomendamos ver toda esta información para que puedas aprovechar la sesión lo máximo posible.

Toda mi experiencia a tu disposición

Son 50 años dedicados al estudio y **cuidado de cuerpo y mente, haciendo de mi pasión mi profesión.**

En 2022 creé mi Grupo de Entrenamiento Inteligente para que, personas como tú, tuvierais acceso a una solución eficaz y comprobable para mejorar la salud en todos los niveles, solucionar cualquier molestia y dolor y veros y sentirlos cada día mejor. Todo ello **con tan solo 10 min. diarios** de ejercicios muy bien pensados.



Toda una vida dedicada al estudio y el cuidado de cuerpo y mente para verme y sentirme mejor.



PITI PINSACH

Lcdo. en educación física. DEA en Morfología Médica. Ponente internacional en congresos. Miembro de la Sdad. Española de Medicina del Deporte.

Ex-deportista de alto rendimiento. Fundador y docente internacional de Low Pressure Fitness (LPF) y Fundador de Wellness Coaching.

► Parte del equipo que me acompaña en Wellness Coaching



FRAN TARANTINO

[COORDINADOR DOCENTE]

Lcdo. en educación física, fisioterapeuta y osteópata. Fundador de Entrenamiento Propioceptivo, Fisiochallenge y 3R-DXT Academy.



ROMI VENICA

[COLABORADORA DOCENTE]

Lcda. en Kinesiología y Fisiatría. Certificada en Low Pressure Fitness. Formada en Neurorehabilitación, Bobath, RPG, Souchard...



LETI DE MATÍAS

[COLABORADORA DOCENTE]

Fisioterapeuta, Certificada en Low Pressure Fitness. Master en Osteopatía, Experta en drenaje linfático, inducción miofascial y suelo pélvico.

Una Propuesta de máxima CALIDAD

Posiblemente tu estado en este momento no sea el que desearías tener.

Te gustaría sentirte mejor física y energéticamente.

La mayoría de sistemas de entrenamiento usan los mismos ejercicios esperando que algún día lleguen resultados... unos resultados que nadie te garantiza y que, a menudo, no son los que deseabas.

La propuesta de mi Grupo de entrenamiento se basa en la **calidad y la especificidad**. Ejercicios adaptados a tus necesidades, soporte personalizado y **resultados verificables** desde los primeros días.

Se trata del sistema de entrenamiento con mayores beneficios para tu salud, **sea cual sea tu estado y tu punto de partida**.

Te voy a ayudar a alcanzar un bienestar global y una **salud plena**.

NUESTRO/A SISTEMA/ METODOLOGÍA

Aquí tienes un vídeo-resumen de Piti Pinsach donde te explica los 3 pilares de su Sistema de **Entrenamiento inteligente - Wellness Coaching**.



**¿Quieres ver lo que están
consiguiendo algunas de las
personas que ya entraron al
Grupo de Entrenamiento?**

...

RESULTADOS VERIFICABLES DENTRO DEL GRUPO DE ENTRENAMIENTO



ENCARNI



NURIA



MARILUZ



JAVIER

Ainhoa

Me llamo Ainhoa. Conocí este entrenamiento gracias al video/ curso gratuito de postura y respiración que vi anunciado en Instagram. Me encantó como lo explicaba Pitti y al hacer los ejercicios del curso ya noté cambio en mi postura. DE NO CREER.. Sin dudarlo me apunté al grupo privado y superó mis expectativas, no solo en cambios en mi cuerpo reduciendo cm sino a nivel postural. Nunca he ido tan alineada andando.

Actualmente llevo 3 meses y he notado cambios en reducción de cm sobre todo en la cintura, estoy más tonificada en general, más esbelta y lo más importante para mí ha sido el cambio en mi postura. mi cuerpo se recoloca solo cd estoy mal sentada y es notorio xk mi marido se sorprende de mi evolución.

Carmen

hice el curso anual y ahora estoy en el bianual. En la clase 40 LPF y 39 de FUERZA

Quedé tan enamorada del método que le invite a hacerlo en Fuerteventura islas canarias dónde resido, para que conocieran este método inteligente sobre todo las profes de pilates.

Cumplo 63 años en abril, llevaba haciendo pilates 10 años seguidos, sin resultados tenía el abdomen siempre hinchado y dolor en la zona lumbar ese fue el motivo que le dije a Piti cuando le escribí el primer email, " esto no puede ser normal haciendo media hora de abdominales y siempre hinchada" De noviembre 2022 a marzo 2023 que fue cuando Piti vino a la isla ya había reducido 10 cm de cintura, abdomen plano, vejiga más elevada, hemorroides desinflanadas y sin sangrado, correcta postura integrada ya en mi día a día, me encuentro con más alegría mental emocionalmente súper bien...

Práctico a diario LPF, dos veces en semana FUERZA, medito todos los días, RPG y YOGA los viernes para estar bien estiradita el finde, tengo una alimentación vegetariana desde el 2018 y práctico ayunos intermitentes.

ESTOY MUY FELIZ DESDÉ QUE CONOCÍ A PITI ... HAGO SOLO 10 MINUTOS DIARIOS TENGO MAS MUSCULO AHORA Y TODOS MIS ORGANOS SE HAN RECOLOCADO, MIS RELACIONES SEXUALES HAN MEJORADO MUCHÍSIMO QUE MAS PUEDO PEDIR.

Eva I



Wellness Coaching - Piti Pinsach

Buenas tardes,
Quiero compartir mi experiencia con Wellness Coaching.

Llevo 6 meses en el grupo de entrenamiento. Me apunté al curso gratuito porque llevaba años con dolor de espalda y dolor en la boca del estomago que no se me quitaba con ningún ejercicio, tampoco con sesiones con el osteópata. Aquellos malestares no me dejaban dormir.

A los 5 días de haber hecho el masaje de diafragma, se me quitó el nudo en la boca del estómago y desapareció el dolor detrás de las costillas.

Las mejorías que he notado son: duermo bien sin dolor, mejor digestión (antes tenía muchos gases y el abdomen inflamado), más fuerza física, mejor tono muscular (antes pensaba que la flacidez viene con la edad y no tiene solución) mejor postura, un mejor bienestar, etc...

Estoy muy agradecida a Piti, a Fran y a su equipo por compartir sus conocimientos.

▶ RESULTADOS VERIFICABLES EN APENAS UNOS DÍAS EN TODOS NUESTROS GRUPOS Y FORMACIONES

BR

Beatriz Rueda



Wellness Coaching - Piti Pinsach

video

Piti, solo te puedo decir que el dolor de cabeza, mareo antes de empezar me tenia tumbada sin poder moverme.....al terminar tu clase, me siento genial e incluso las náuseas han desaparecido.....gracias infinitas por tu generosidad y compartir tus conocimientos 🙏



No dejare de compartirlo 😊

P

patrizia



Wellness Coaching - Piti Pinsach



[Día 3] Videocurso Diafragma y Postura....

Hola Piti!! Decirte que soy asmática y me ha hecho un regalo maravilloso porque ha sido una manera de tomar conciencia en mi respiración y cuidar mi diafragma. En dos días mi sueño ha sido súper profundo y me he sentido muy relajada. Aluciné con los ritmos cardíacos lo que bajaba después de hacer el masaje. Gracias de corazón. Ha sido un descubrimiento el conocerte por las redes.

MP

Maria De Jesus Pedraza Briceño



Wellness Coaching - Piti Pinsach



Aquí la grabación del segundo directo del...

Hace mucho tiempo que no dormía tan profundamente que hasta he soñado, gracias a que también ha pasado el cansancio en la espalda que sentía en las madrugadas, aún tengo muy rígida los músculos sin embargo supongo que con tiempo lograré dar el masaje como lo ha indicado, muchas gracias

► CUESTIONES QUE ABORDAREMOS EN LA SESIÓN

En la sesión que tendremos escucharemos tus preguntas. Queremos **conocer tus necesidades y objetivos** para ayudarte de la mejor manera. Para ello, te proponemos que pienses en estas cuestiones que te dejamos aquí y nos las transmitas después durante tu reunión personalizada.

- *¿Cuáles son los mayores obstáculos que estás teniendo en este momento para conseguir mejorar tu salud y tu forma física, para sentirte mejor en tu día a día?*
- *¿Qué objetivos te gustaría conseguir tanto a corto como medio plazo (en las próximas semanas o meses) gracias a nuestra ayuda?*
- *¿Por qué es necesario e importante para ti conseguir esos objetivos?*

► PREGUNTAS FRECUENTES

1. ¿Necesito experiencia previa para entrar al grupo de entrenamiento?

Podrás comenzar estés en el punto en el que estés. Los entrenamientos están diseñados para comenzar desde la base y avanzar de forma progresiva respetando tu ritmo.

2. ¿Cuánto tiempo he de dedicar cada?

Tu compromiso será de 10 minutos diarios para realizar los ejercicios. Así es, no es necesario más para sentir la eficacia de nuestro sistema de entrenamiento inteligente, si bien puedes dedicar más de tiempo (en caso de que quieras hacerlo).

3. ¿Hay un horario para las clases?

Las clases prácticas están grabadas para que puedas realizarlas en el momento que mejor te vaya y desde donde quieras: en tu casa, en un jardín, en una habitación de hotel, en una sala de entrenamiento, en el gimnasio... Solo tendrás que poner el vídeo y Piti te irá guiando a través de los ejercicios.

4. ¿Cómo podré resolver mis dudas si me surgen?

Tendrás acceso a un grupo privado de soporte donde Piti y el equipo te daremos correcciones y respuestas personalizadas. Vas a poder comprobar también el valor de las respuestas a otros compañeros/as para tu propio aprendizaje. Además, cada semana Piti realiza videos con respuestas a vuestras preguntas y contenido de interés todos.

5. ¿Desde cuándo puedo comenzar a sentir los beneficios?

Sentirás mejoras desde los primeros días, si bien el primer cambio importante llega habitualmente a las 6-8 semanas de haber comenzado. Después, progresivamente seguirás sintiendote cada vez mejor y podrás verificarlo tanto en tu estado como de forma objetiva con unos simples test que te indicaremos cómo realizar.

6. ¿Existe alguna contraindicación para realizar los ejercicios?

Tenemos el sistema de entrenamiento más avanzado para la mejora de la salud sin correr riesgos y, de la misma manera, hasta el momento no hemos encontrado ninguna persona que no pueda realizarlo. Si tienes alguna lesión o patología adaptaremos algunos de los ejercicios para ti (si fuera necesario).

7. ¿Qué plan de acceso me recomiendas?

Existen 2 tipos de inscripción, uno para cualquier persona que busca su propia mejora y otro para profesionales de la salud, el ejercicio y/o la terapia, en el que a parte de sentir las mejoras en sí mismos, aprenden cómo aplicarlo con sus clientes. Dentro de cada uno de estos grupos, hay diferentes planes de inscripción que te explicaremos en tu sesión gratuita, aconsejándote el grupo y el plan que mejor se adapte a tus necesidades y objetivos.

Te agradezco que hayas prestado atención a esta guía previa a tu sesión.

En breve, mi equipo te contactará para confirmar tu asistencia.



¡TE VEO PRONTO DENTRO DE MI GRUPO DE ENTRENAMIENTO!

IMPORTANTE: Reserva 45 minutos de tu tiempo y sé puntual el día de tu cita para que saques el mayor provecho de la sesión. Mi equipo te atenderá de forma exclusiva y tendrás la opción de acceder, si quieres, al que sin duda es el sistema más eficaz conocido y con resultados comprobables para mejorar y preservar tu salud y estado físico y evitar y solucionar múltiples problemas relacionados con un déficit postural, respiratorio y de la pérdida de tono y fuerza muscular.

¡Nos vemos en tu sesión personalizada!

CAMBIOS / CANCELACIONES: Si tienes algún imprevisto y necesitas cambiar tu cita, avísanos lo antes posible (no podrás agendar de nuevo en caso de que no asistas a la cita o avises sin antelación).

WHATSAPP: +34 643 902 705