



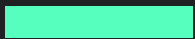
VERSION 1.0 | 17 - 09 - 2021



THEWELLNESSPF

INQUEBRANTABLE

PF



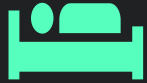
PROGRAMA ESCOLAR





ESTRÉS

Manejado de la forma correcta, el estrés puede ser una gran herramienta para ser mejores.



CALIDAD DE SUEÑO

El descanso es clave para una buena salud y buenos resultados físicos.



RELACIONES

La calidad de tus relaciones afecta directamente la calidad de tu salud.



ESPIRITUAL

El propósito de la vida es tener una vida con propósito.



ENTRENAMIENTO

La misión es que seas más fuerte, tanto física como mentalmente.



NUTRICIÓN

Al dominar lo más importante, tomarás las riendas de tu nutrición.



HÁBITOS

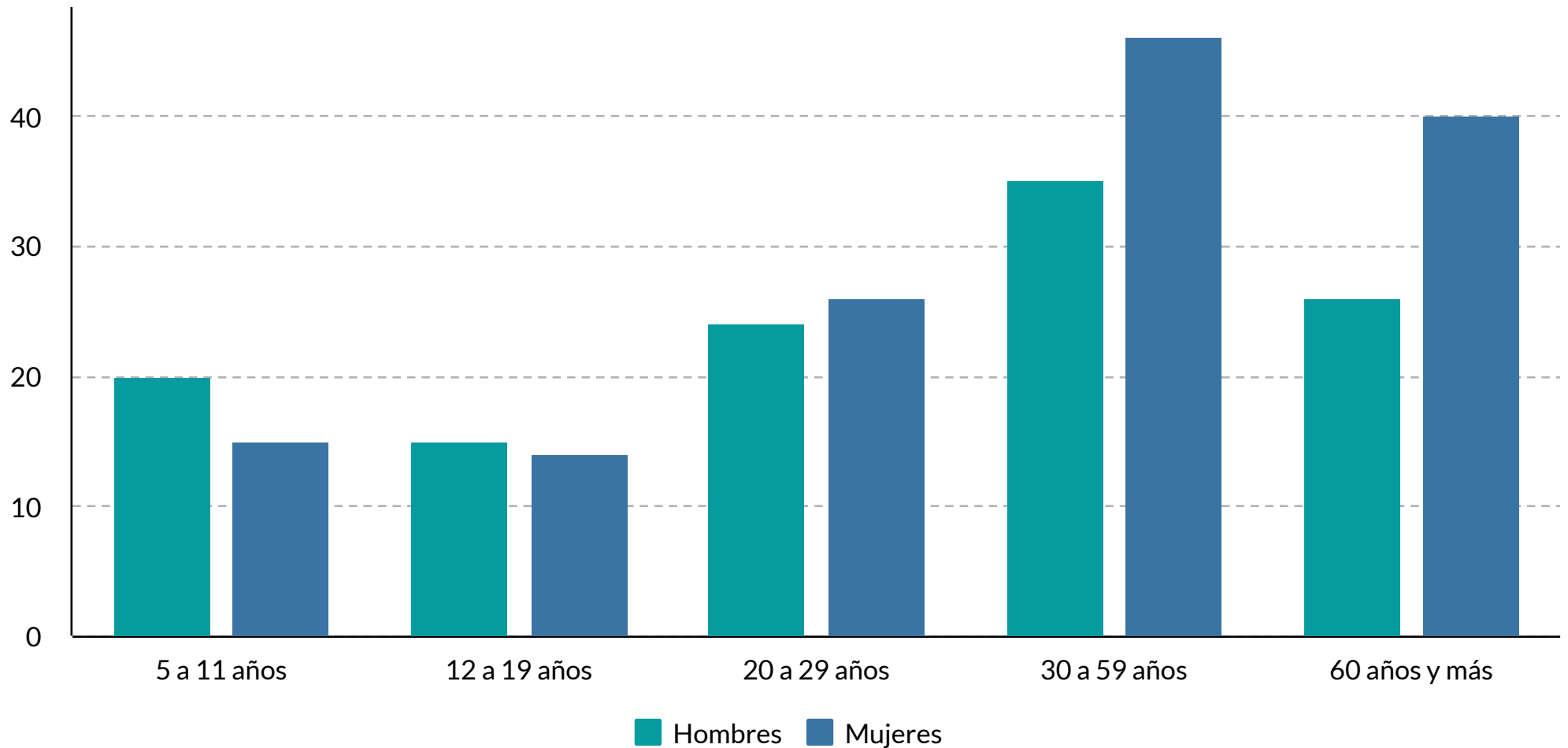
La base del programa y el requisito para tener éxito en cualquier área de la vida.



**= VERTE Y SENTIRTE
MEJOR QUE NUNCA
(MEJOR VERSIÓN)**



PREVALENCIA DE OBESIDAD EN LA POBLACIÓN DE 5 AÑOS O MÁS POR SEXO Y GRUPOS DE EDAD (2018)

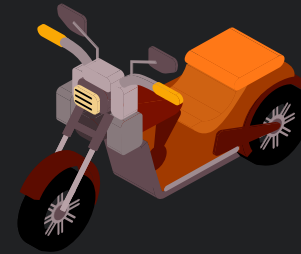




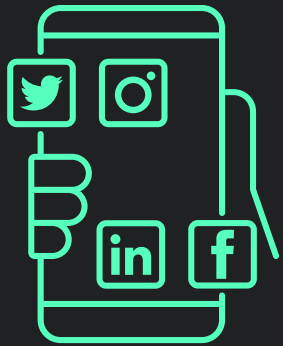
ANTECEDENTES | ¿A QUÉ NOS ENFRENTAMOS?



**MALA RELACIÓN
CON LA COMIDA**



**MAYOR ACCESO
A COMIDA**



**MAYOR PRESIÓN
SOCIAL**



**DOLOR
CRÓNICO**



**ESTILO DE VIDA
SEDENTARIO**



¿QUÉ ES INQUEBRANTABLE PF?

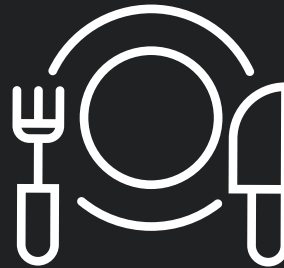
Inquebrantable PF es un programa educativo y práctico de 12 semanas enfocado en la salud desde una perspectiva holística, pero con especial énfasis en la alimentación y el entrenamiento de resistencia como piezas angulares de la misma.





FUNDAMENTOS

La primera fase consiste en crear conciencia respecto a su forma de comer actual.



EJECUCIÓN

La segunda fase consiste en comenzar a ejecutar los principios básicos de la primera fase.



ACCOUNTABILITY

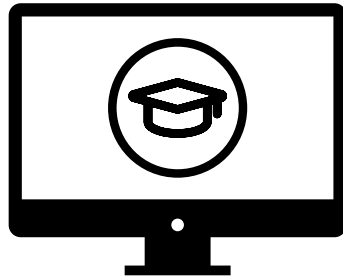
La tercera fase consiste en crear los sistemas de manera individual para que logren mantener los hábitos adecuados.



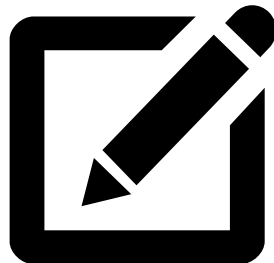
SEMANAS 1-2 - CONÓCETE



SEMANAS 3-4 - APRENDE



SEMANAS 5-6 - ENTIENDE





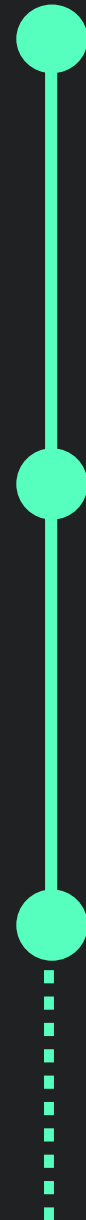
SEMANAS 7-8 - APLICA



SEMANAS 9-10 - SISTEMAS



SEMANAS 11-12 - MANTENIMIENTO

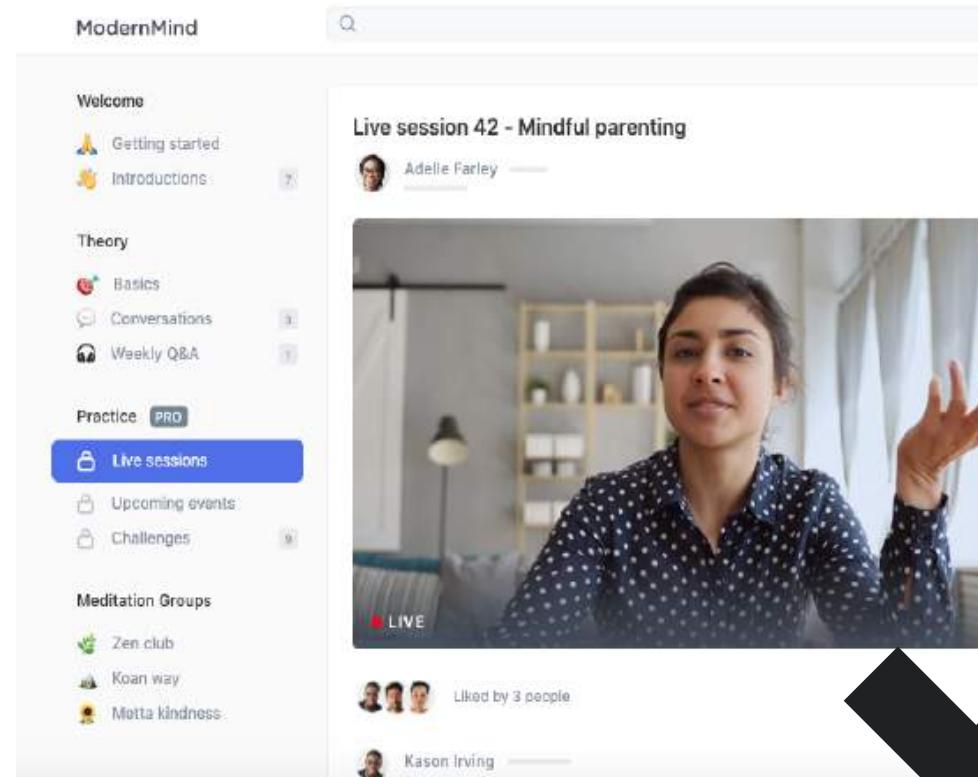
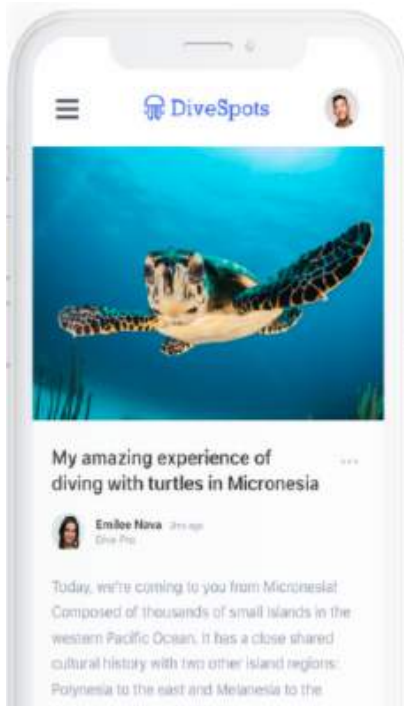




Para involucrar a los padres de familia, se les otorgará acceso al curso en línea donde podrán realizar exactamente el mismo proceso que los alumnos, pero lo harán en casa y a su propio ritmo. Este curso está dividido en el mismo número de semanas que el presencial y cada semana tendrán que realizar las mismas actividades.



Con el objetivo de apoyar, reconocer y dar seguimiento a las personas, buscamos crear una comunidad entre todos los alumnos y padres de familia.



Nunca es fácil realizar un cambio en la vida, pero cuando se tiene a alguien en tu esquina que te apoya, te alienta y te motiva, ese cambio, puede parecer un poco más sencillo.





¿Quieres saber dónde se encontrará alguien en el futuro?

*"NO NOS ELEVAMOS
AL NIVEL DE
NUESTRAS METAS,
CAEMOS AL NIVEL
DE NUESTROS
SISTEMAS"*

- Promedio de 5 cosas

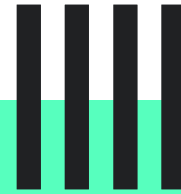


5-10 años
después...





PONTE EN CONTACTO CONMIGO



GIANCARLO PICCOLO



@pfwellness



www.wellnesspf.com



info@wellnesspf.com