

# PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

Más músculo, más fuerza, mejor versión de ti.  
**Necesita estrategia.**



**ENFOQUE CLÍNICO**  
Basado en evidencia científica.



**PERSONALIZADO**  
Estrategias adaptadas a ti y tu estilo de vida.



**RESULTADOS SOSTENIBLES**  
Cambios reales que puedes mantener.



**ACOMPANIAMIENTO CERCANO**  
Seguimiento y ajustes estratégicos.

## ¿QUÉ INCLUYE TU CONSULTA?



### EVALUACIÓN INICIAL

- Historia clínica y objetivos
- Análisis de composición corporal
- Revisión de hábitos y estilo de vida
- Interpretación de laboratorios (si cuentas con ellos)



### ESTRATEGIA PERSONALIZADA

- Plan nutricional en PDF + App
- Opciones flexibles y sostenibles
- Lista de supermercado
- Ajustes según tu evolución



### SEGUIMIENTO

- Monitoreo de progreso
- Ajustes nutricionales
- Educación nutricional continua
- Resolución de dudas

## NUESTRO ENFOQUE

El aumento de masa muscular requiere más que solo entrenar duro. Diseñamos estrategias nutricionales y de estilo de vida que crean el entorno ideal para que tu cuerpo construya músculo de forma eficiente, estética y sostenible.

Combinamos:

- Nutrición clínica
- Composición corporal
- Entrenamiento estratégico
- Adherencia nutricional
- Educación alimentaria
- Descanso y recuperación
- Salud metabólica

## PROCESO DE TRABAJO

01

### EVALUACIÓN INICIAL

Analizamos tu estado actual, hábitos y objetivos.

02

### ESTRATEGIA PERSONALIZADA

Diseñamos un plan adaptado a ti y a tu contexto.

03

### SEGUIMIENTO Y AJUSTES

Tu estrategia evoluciona conforme avanzas tu proceso.

04

### RESULTADOS SOSTENIBLES

Construimos músculo de forma inteligente mientras mejoras tu fuerza y rendimiento.

## PAQUETES



**VALORACIÓN INICIAL  
+ PLAN NUTRICIONAL  
PERSONALIZADO**

**\$1,200 MXN / 70 USD**



### PLAN PREMIUM

<b>Mensual</b>	\$1,800 MXN / 106 USD
<b>Trimestral</b>	\$3,900 MXN / 230 USD
<b>Semestral</b>	\$7,200 MXN / 424 USD
<b>Anual</b>	\$13,800 MXN / 812 USD

- ✓ Incluye análisis de laboratorios
- ✓ Seguimiento estratégico
- ✓ Ajustes personalizados
- ✓ Educación nutricional continua
- ✓ Soporte vía App



### PLAN LUXURY

<b>Mensual</b>	\$2,800 MXN / 165 USD
<b>Trimestral</b>	\$4,900 MXN / 405 USD
<b>Semestral</b>	\$14,200 MXN / 835 USD
<b>Anual</b>	\$25,800 MXN / 1,517 USD

- ✓ Incluye análisis de laboratorios
- ✓ Seguimiento prioritario
- ✓ Sesión psicológica mensual
- ✓ Estrategia integral de rendimiento
- ✓ Educación nutricional continua
- ✓ Soporte vía App



### MAYOR MASA MUSCULAR

Gana músculo magro de calidad.



### MÁS FUERZA Y RENDIMIENTO

Mejora tu desempeño en el entrenamiento.



### COMPOSICIÓN CORPORAL ÓPTIMA

Menos grasa, más músculo.



### RESULTADOS SOSTENIBLES

Cambios reales que puedes mantener.



**TELÉFONO**  
(664) 432-60-05



**UBICACIÓN**  
Edificio Do-it  
Avenida José Clemente  
Orozco 10093,  
Tijuana B.C.



**REDES SOCIALES**  
@nutriologocarloszepeda  
@nutricarloszep



**HORARIOS DE ATENCIÓN**  
Lunes a viernes de 10:00 a.m. a 6:00 pm  
Sábados de 8:00 am a 3:00 pm

Resultados pueden variar según dieta, entrenamiento y genética.