



*Me gustaría correr pero no sé cómo empezar.  
 No puedo correr más de 2 minutos seguidos, no está hecho para mí.  
 Necesito adelgazar y no tengo tiempo de ir al gimnasio..., ni tengo voluntad.  
 No me gusta hacer deporte pero sé que tengo que moverme.  
 Me da vergüenza ir a un gimnasio, no quiero hacer el ridículo por torpe.  
 Necesito un cambio en mi vida.  
 No tengo válvula de escape y duermo mal.*

Frases que te habrás hecho alguna vez. Quizás preguntas sin respuesta o quizás leyendo esto puedas extraer algunas. Correr es un deporte mental y “quizás deberíamos estar todos un poco más locos”.

**Be foot** es un método. Ningún método funciona sin la supervisión de un especialista, no hay métodos generales, hay personas y cada persona debe tener su propia rutina adaptada. **Be foot** parte de las necesidades personales, compartidas con un entrenador que te motive, que te enseñe como tiene que ser tu respiración, que adapte tus características a conseguir una buena técnica y un mayor rendimiento. En definitiva: un plan específico y tutorizado que, junto con un serie de ejercicios más tácticos de fuerza, estiramientos, abdominal, construya tu perfil de corredor.

**Be foot** te va enseñar que es posible competir contigo mismo y dar respuesta a esas frases. El poder de competir contigo mismo debe estar soportado por un plan de entrenamiento personalizado donde las rutinas sean un escape, no un freno o un excusa. Un método para todos los públicos, porque un método es un trato personal.

**Be Foot** no aísla las diferentes disciplinas deportivas sino que ofrece un resultado completo. La mezcla de Pilates y correr nos ofrece un trabajo más completo, con un abanico mucho más amplio de beneficios. La mejora de la fuerza abdominal, lumbar, la flexibilidad, la corrección de la postura corporal o reforzar el suelo pélvico son algunos ejemplos de cómo este maridaje reporta un mayor beneficio en carrera.

El método **Be Foot** también mejora aspectos neuronales que se basan en el entreno del órgano más vital: el cerebro. Control, equilibrio, capacidad de resistencia son algunos de los aspectos que te da mayor confortabilidad. En definitiva un método eficaz que reporta beneficios no sólo en el ámbito deportivo sino también en el personal como controlar situaciones de estrés y ansiedad o superar crisis de conciliación del sueño...

#### **Beneficios generales del Be Foot:**

*Mejora el sistema cardiovascular y pulmonar.*

*Mantiene útiles los tejidos musculares, ligamentosos y tendinosos.*

*Asegura una buena lubricación en las articulaciones.*

*Mejora el aspecto físico y el psíquico (desconectar de la rutina y marcarse objetivos), y con ello la autoestima.*

*Combate la celulitis y regula el colesterol a través un cambio nutricional necesario para el método.*

**Un entrenador Be Foot** que dibujará tú mapa de rutinas necesario y la combinación de técnicas para alcanzar un mayor resultado. Un diseñador de tú plan de entrenamiento personalizado, un plan semanal adaptado a tus necesidades. Un tutor que analice tus progresos, tus errores y pueda modificar las rutinas según los mismos. Un coach para preparar tú mente y proporcionarte la autoestima necesaria para que tú cuerpo absorba el reto final.

**El precio de Be Foot contempla un abanico amplio adaptado a individuo o grupo: solicitar informacion : Eugenia Montllor {peralmonllor@gmail.com} o llamar a 664026746**