

DP TRAINER

La Media Cuadra que te Falta

Descarga gratuita - DP Trainer

El concepto

Imagina que tenes hambre y el local esta a una cuadra. Pero no sabes donde esta exactamente. Empezas a caminar. Recorres media cuadra con un esfuerzo enorme. Seguis con hambre. Y concluyes que no valio la pena.

La realidad: te faltaba media cuadra mas.

Esto pasa todo el tiempo en el fitness. La gente entrena semanas o meses, no ve cambios rapidos y concluye que el metodo no funciona, que su cuerpo no responde, que no es para ellos.

Pero en la mayoria de los casos, simplemente estaban a mitad del camino.

El problema no es el esfuerzo. Es no saber que estas cerca. Y no tener a nadie que te lo diga.

La solucion

El cambio fisico real tiene tiempos biologicos que no se pueden acelerar. El musculo se construye despacio. La grasa se pierde despacio. La tecnica mejora despacio.

Lo que si podes hacer es asegurarte de estar yendo en la direccion correcta. Eso requiere un plan, seguimiento y alguien que te diga cuando estas en la mitad del camino para que no te rindas.

Eso es lo que cambia con el Metodo DP.

Planes personalizados en:

dptrainer.web.app