

DESCUBRE LA

EXPE RIEN CIA

DOIT FITNESS

Un espacio para motivarte y desarrollar
un entrenamiento a tu medida



DOIT!
FITNESS
CLUB

SALUD Y ENTRENAMIENTO

PERSONALIZADO

Realizar actividad física es importante, ¡pero hacerlo bien es fundamental! para lograr tus objetivos. Con un óptimo asesoramiento, profesionalismo, tecnología y motivación conseguiremos en conjunto desarrollar con éxito programas acordes a tus necesidades.

NUESTRO TEAM

Nuestro equipo de profesionales está completamente capacitado para que en conjunto alcancemos tus objetivos. Confía en nosotros, queremos cuidar tu salud.



Experiencia



Integridad



Motivación



A woman in a black sports bra and leggings is leaning forward, touching the hand of a man sitting on the floor. The man is wearing a black tank top and shorts, and is holding a yellow kettlebell. They are in a gym with various equipment visible in the background.

PROGRAMA

**SOBREPESO Y
OBESIDAD**

Toma el control de tu salud y bienestar.



PROGRAMA DE MANEJO DE SOBREPESO Y OBESIDAD

¿Tienes problemas de sobrepeso u obesidad Tipo 1? ¿Buscas un programa integral y accesible para ayudarte a alcanzar tus metas de pérdida de peso de manera segura y efectiva?

¡No busques más! Nuestro programa te ofrece una solución completa respaldada por profesionales médicos y entrenadores personales.



¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA?

1. Evaluación Médica Profesional:

- Un médico especializado realizará una evaluación exhaustiva de tu estado de salud y tu historial médico para garantizar la seguridad y eficacia del programa.
- Se brindará apoyo farmacológico personalizado bajo supervisión médica, cuando sea necesario, para ayudarte en el proceso de pérdida de peso.

2. Evaluación Nutricional Personalizada:


- Una nutricionista profesional diseñará un plan de alimentación personalizado basado en tus necesidades, preferencias y metas individuales.
- Aprenderás a hacer elecciones alimentarias saludables y equilibradas que te ayudarán a perder peso de manera sostenible y mantener un estilo de vida saludable a largo plazo.

3. Reintegro a la actividad física:

- Un kinesiólogo experto te guiará en tu vuelta a la actividad física de forma segura y progresiva, considerando tus limitaciones y necesidades individuales.
- Mediante ejercicios y técnicas adecuadas, mejorarás tu condición física y te sentirás más fuerte y enérgico/a.

4. Entrenamiento prescrito por nuestros entrenadores:

- Un entrenador personal certificado te brindará un programa de ejercicios personalizado y adaptado a tu nivel de condición física.
- Las sesiones de entrenamiento te ayudarán a quemar calorías, desarrollar masa muscular y aumentar tu metabolismo, acelerando así tu proceso de pérdida de peso.



¡BENEFICIOS ADICIONALES DEL PROGRAMA!

- Precio asequible para todos los vecinos de Concepción: Queremos hacer que el programa sea accesible para que todos puedan tener la oportunidad de mejorar su salud y bienestar.
- Apoyo y motivación constante: Nuestro equipo de profesionales estará contigo en cada paso del camino para brindarte el apoyo, la orientación y la motivación que necesitas para alcanzar tus metas.
- Resultados duraderos: A través de un enfoque integral y personalizado, nuestro programa está diseñado para ayudarte a perder peso de manera sostenible y adoptar hábitos saludables a largo plazo.

A large, stylized number '4' graphic in a light red color, positioned on the left side of the page. It has a thick, blocky appearance with a slight shadow effect.

PROGRAMA BONO FONASA Y REEMBOLSABLE EN ISAPRE

Nuestras prestaciones se pueden adquirir mediante bonos fonasa o reembolsable en isapre.



➤ **MÉDICO DE FAMILIA, ESPECIALISTA
EN MANEJO DE OBESIDAD**

Dr Luis Jorge Cartes

➤ **KINESIÓLOGO**

Juan Pablo Rebolledo
Nicolás Alberto Álvarez

➤ **NUTRICIONISTA**

Antonia Hernandez
Donatto Badilla

➤ **ENTRENADORES**

Antonio Salamanca
Bryan San Martín
José Quijada

DO IT! | FITNESS CLUB

No pierdas más tiempo y únete a un gimnasio que aborda tus objetivos con un equipo multidisciplinario y funcional



San Martín 654, Concepción



info@doirfitness.cl



+56412790729



doitfitness.cl