



MY PERSONAL TRAINER MALTA

Por qué somos distintos.

Contact us:

Mobile Number #1: 99552623

Mobile Number #2: 79069474

E-Mail: info@myptmalta.com



[/mypersonaltrainermalta](#) 

[@my_personal_trainer_Malta](#) 

www.myptmalta.com 

My Personal Trainer Malta

INTRODUCCIÓN

Bienvenido a My Personal Trainer, donde ofrecemos servicios de entrenamiento personal y dietética. Entendemos que dar pasos hacia un estilo de vida más saludable puede ser un reto, pero estamos aquí para hacerlo más fácil. Nuestros servicios proporcionan un enfoque de apoyo y personalizado a la aptitud y la nutrición, ayudando a alcanzar sus objetivos de la manera más segura y eficaz. Creemos que la forma física y la nutrición es más que un objetivo final; es un viaje. Estamos aquí con usted en cada paso del camino, proporcionando orientación, apoyo y motivación.



En My Personal Trainer, entendemos que no hay dos personas iguales. Con nuestros planes personalizados, puede estar seguro de que está recibiendo el mejor asesoramiento para sus necesidades individuales. Nuestro equipo de expertos es un apasionado de ayudarle a alcanzar sus metas de la manera más saludable posible. ¡Si usted está buscando para perder peso, ganar músculo, o simplemente vivir un estilo de vida más saludable, tenemos la experiencia, el conocimiento y la dedicación para ayudarle a alcanzar el éxito!

Ven y experimenta el increíble cambio que nuestros servicios de entrenamiento personal y dietética pueden hacer en tu vida. Estamos aquí para ayudarle a aprovechar todo su potencial.

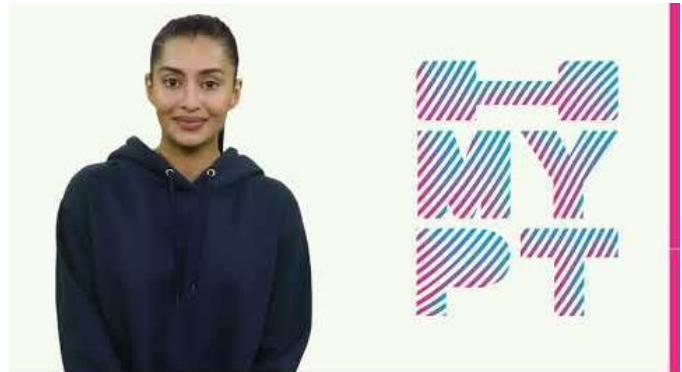
Por favor, visite nuestro sitio web para más información: www.mypptmalta.com



SERVICIOS DE ENTRENAMIENTO

En My Personal En My Personal Trainer, entendemos que el entrenamiento físico es algo más que ejercicio y nutrición. Nuestros servicios personalizados para grupos reducidos están diseñados para ayudar a todo el mundo a alcanzar sus objetivos de forma física, teniendo en cuenta al mismo tiempo su bienestar general. Creemos que

la forma física es una parte integral de llevar una vida sana y feliz, por lo que nos esforzamos por proporcionar a nuestros clientes el apoyo y la motivación que necesitan para hacer cambios duraderos. Con nuestros entrenadores experimentados, planes personalizados y un enfoque innovador del entrenamiento físico, puede confiar en que nos comprometemos a ayudar a nuestros clientes a mejorar su estilo de vida en general, no sólo su forma física. Creemos que todo el mundo tiene derecho a sentirse lo mejor posible y estamos decididos a ayudar a nuestros clientes a alcanzar sus objetivos y llevar una vida más sana y feliz.



**3 PER WEEK
FOR A
MONTH
€180**

**4 PER WEEK
FOR A
MONTH
€240**

**5 PER WEEK
FOR A
MONTH
€300**

Nuestro servicio de entrenamiento personal ofrece una experiencia de entrenamiento en grupo única en la que las personas pueden trabajar para alcanzar sus objetivos de forma física en un entorno de apoyo y motivación en grupos reducidos. Esto ofrece las ventajas de una mayor responsabilidad, mayor motivación, atención personalizada, asequibilidad y variedad. Cada participante seguirá recibiendo atención personalizada del entrenador para garantizar que se satisfacen sus necesidades y objetivos individuales, al tiempo que disfruta de la dinámica de grupo que puede aumentar la motivación y proporcionar un ambiente divertido y atractivo. Esta combinación de entrenamiento en grupo y atención personalizada hace que nuestro servicio de entrenamiento personal sea una forma accesible y eficaz de alcanzar los objetivos de fitness.

PROGRAMA HÍBRIDO

En My Personal Trainer, entendemos que los objetivos y el estilo de vida de cada persona son diferentes. Por eso ofrecemos un programa híbrido de entrenamiento físico que combina orientación online, apoyo presencial y

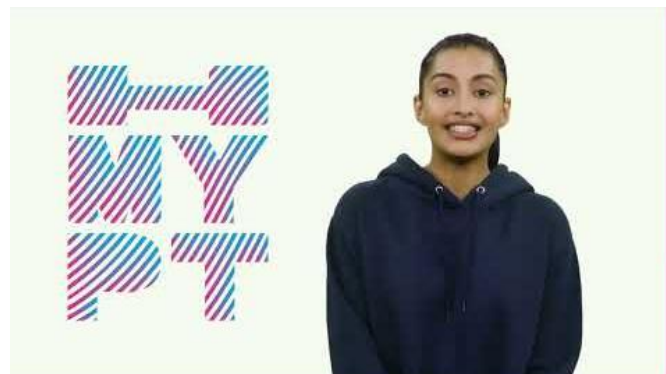
asesoramiento nutricional. Nuestros experimentados entrenadores evaluarán tu nivel de forma física, tus objetivos y tus hábitos de vida y crearán un plan personalizado que se adapte a tus necesidades específicas. Con este programa, se beneficiará de la rentabilidad de la orientación en línea, la supervisión del entrenamiento en persona y el asesoramiento nutricional que necesita para realizar cambios duraderos. Nos comprometemos a ayudarle a alcanzar sus objetivos y somos lo suficientemente flexibles para maximizar su potencial.



NUTRICIÓN

En My Personal Trainer, reconocemos que vivir un estilo de vida saludable implica algo más que ejercicio, por eso ofrecemos un enfoque verdaderamente personalizado, incluyendo un plan de dieta personalizado diseñado por nuestro experimentado dietista registrado. La dieta personalizada se

elabora junto con usted, basándose en su objetivo, gustos/disgustos, preferencias alimentarias, estilo de vida y otros factores. No sólo hablamos de comida, sino también de los obstáculos que te impiden alcanzar tu objetivo y formulamos estrategias para superarlos. Miriam, que es nuestra dietista, tiene una gran preocupación por sus clientes y el deseo de verlos triunfar ha dado resultados increíbles, al tiempo que les ha ayudado a conseguir una mejor relación con la comida. Con sus conocimientos, puedes estar seguro de que My Personal Trainer es la mejor opción para alcanzar todo tu potencial.



PROGRAMA ONLINE

Nuestro programa online puede proporcionarte un plan de entrenamiento personalizado que se adapte a tus necesidades y objetivos individuales. Nuestra exclusiva aplicación es muy fácil de seguir, indicando las repeticiones y series necesarias para cada ejercicio junto con

demostraciones en vídeo que muestran todos y cada uno de los ejercicios. El programa de entrenamiento se adapta a tu nivel de forma física y puede realizarse en casa (sin equipamiento o con equipamiento mínimo) o en el gimnasio, o una combinación de ambos, lo que te permite flexibilidad. Puedes hacer un seguimiento de tu peso en nuestra aplicación, lo que te ayudará a controlar tu progreso.

