



CA PUÇOL

PLAN NUTRICIONAL PARA ATLETAS

**tanto amateur como
profesionales**

Objetivo: mejorar el rendimiento deportivo, la composición corporal y el bienestar en general.

COACH: BIANCA ACOSTA
atleta profesional

**Todo lo que necesita un deportista para mejorar su
RENDIMIENTO DEPORTIVO**

**Todo a golpe de 1 click con nuestra APP y con un
APOYO y ACOMPAÑAMIENTO personalizado**

ALIMENTACIÓN

- **PLANIFICACIÓN** de la alimentación según los horarios de estudios, trabajo y entrenamiento
- Te **enseñamos a comer** y también dispondrás de consejos para tus menús diarios
- **Lista de la COMPRA** con Alimentos de Temporada
- Recetas fáciles: MENSUALES y **RECETAS FIT**

COMPLEMENTACIÓN

- Nuestros Planes **incluyen** la complementación para que no la tengas que comprar después
- Complementos con el **SELLO de NO DOPING** y **aceptados por los controles de la RFEA**
- **Escuela de ALTO RENDIMIENTO** para que aprendas a **utilizar** los complementos y por qué
- **Aptos** para todo tipo de deportistas: celiacos, vegetarianos, veganos, con intolerancias..



COACHING NUTRICIONAL

- **Acompañamiento diario** y llamadas semanales
- Preparación de **VIAJES y COMPETICIONES**
- **CANAL de Telegram** con otros deportistas
- Escuela de **REEDUCACIÓN** Alimenticia
- Alimentación **EMOCIONAL y CONSCIENTE**
- Acceso a todas las **CONFERENCIAS**
- Trabajo en **EQUIPO** con vuestros ENTRENADORES

PSICOLOGIA DEPORTIVA

- **ESCUELA** de Psicología Deportiva
- **HERRAMIENTAS DE APOYO**
 1. Meditaciones
 2. Ondas
 3. Respiraciones
- Acceso a **DEPORTISTAS** con experiencia en **ALTA COMPETICIÓN**

PLANES CON PRECIOS PERSONALIZADOS

- Todo deportista se puede permitir un plan con nosotros
- Elige el que mejor se adapte a ti.



Quienes somos

Entrena Tus Hábitos SL

Empresa Colaboradora con
la Federación de Atletismo de Castilla y León y CA PUZOL
entre otros.

www.entrenatushabitos.com



Juan Tenorio

Licenciado en Medicina y Cirugía,
Especialista em Medicina de Familia y Comunitaria
37/4901613



Carolina García

Coach Nutricional

CURRICULUM DEPORTIVO

Campeona de España sub 18, sub 20, sub 23, Máster y 4x400
4 veces Campeona del Mundo Máster y
5 veces Campeona de Europa máster
Internacional Absoluta

FORMACIÓN

Licenciada en ADE
Nutrición y dietética. Universidad de Nebrija
Postgrado de Nutricion UNED
Nutrición Deportiva UCAM
CEO Entrena tus hábitos
Directora del proyecto Nutriértete:
nutrición y deporte para niños
Directora del proyecto de Salud Corporativa para Empresas
Directora del Proyecto Alto Rendimiento
20 años como Coach de atletas campeones de España,
internacionales, olímpicos. Equipos de 1 division de Fútbol y
de Fútbol Sala

Contacto

T. 722 127 278

carolinagarcia@entrenatushabitos.com



Bianca Acosta

Coach Nutricional

CURRICULUM DEPORTIVO

Medallista de oro, plata y bronce a nivel nacional en
España (60, 100, 200, 4x100 y 4x400) y Campeona de
República Dominicana en 400 metros 2026.
Campeona IBEROAMERICANA en 4x400 2026.
Internacional Absoluta.

FORMACIÓN

Personal Training + Nutrición Deportiva
Entrenadora deportiva en el
Club Atletismo Numantino
Monitora Fitness y Coach Nutricional

Contacto

T. +34695372354

biancaacosta@entrenatushabitos.com

NUESTROS NÚMEROS MEDIBLES

De cada 10 atletas que mejora sus hábitos con nosotros 9 mejoraron su marca personal

Algunos de los TESTIMONIOS de lo que más le gusta a NUESTROS ATLETAS

“ Paula: Compartir este desafío con gente de mi grupo de entrenamiento y tu dedicación a cada uno de nosotros ”

“ Miguel: La amabilidad y disponibilidad de ayudar con la nutrición a todos los q lo necesitan ”

“ Tita: La buena información que obtenemos en todo momento ”

“ Laura: Las tutorías y todas las semanas poder hablar ”

“ Irene: Me ha gustado saber cómo tiene q ser un plato saludable, tú lo explicas muy bien. ”

“ Antonio: El seguimiento, las fotos de las comidas para sacar ideas. Tu actitud siempre tan positiva. ”

“ Nacho: Los temas , el aprendizaje y la atención personalizada ”

“ Laín: Poder saber comer bien, y entrenar igual o mejor y además tener un gran seguimiento a la hora de las comidas ”



Cómo Participar

ELIGE ENTRE UNO DE ESTOS 4 PLANES

Puedes elegir cualquier plan con tu economía o por tus objetivos. Si dudas pregúntale a a tu coach

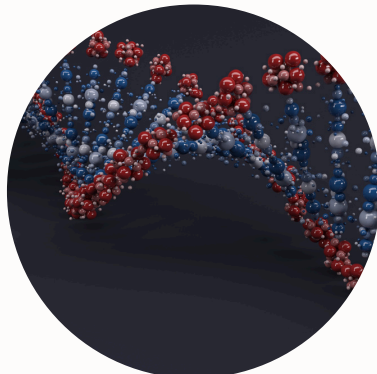


	Plan Bronce	Plan Plata	Plan Oro	Plan platino
ACOMPañAMIENTO PERSONALIZADO	1 VEZ/MES videollamada	2VECES/MES (cada 15 días) videollamada	4VECES/MES (1 vez a la semana) videollamada	4VECES/MES videollamada + (24/7)
OBJETIVOS	Tener más energía en el entrenamiento o recuperase más rápido	Tener más enegía para entrenar antes y durante o tener energía durante el entreno y recuperarse más rápido	Plan de trabajo específico masa muscular	Tener más enegía para entrenar y recuperarse más rápido. Van a por todas, cumplir su sueño y quieren darlo todo con su nutrición y entrenamiento, trabajar en sinergia con el entrenador y estar al 100%
Complementos que incluyen* (Se adaptarán según el/la atleta)	ANTES o DESPÚES Un Preentren para tener más energía o un Recuperador para recuperar mas rápido	ANTES y DURANTE / O DURANTE y DESPUÉS Preentren y bebida isotónica o gel / un recuperador y bebida isotónica o gel	RECUPERACIÓN Y POTENCIADOR DE LA MASA MUSCULAR Creatina y recuperador	ANTES, DURANTE Y DESPUÉS Preentren bebida isotónica o gel y recuperador
Duración/ Precios	<u>4 meses</u> 79€ mes 1 y 2 65€ mes 3 y 4	<u>4 meses</u> 99€ mes 1 y 2 85€ mes 3 y 4	<u>4 meses</u> 109€ mes 1y 2 90€ mes 3 y 4	<u>4 meses</u> 149€ mes 1 y 2 129€ mes 3 y 4

DESCUENTOS



desde 25% Dto
Suplementos extras
para ti y tus amigos o familia



Test Epigenético en
ETH
De 179€ a 159€



Sesión Psicología
Videoconferencia
1 sesión gratuita

40€/sesión
Bonos 4 sesiones 140€
35€/sesión

BIKILA®

Tienda on line especializada
en Running
Distribuidor Oficial Adidas
8% de Dto

CÓDIGO: BIANCA5



10% de Dto en material
Presoterapia
Pistola Masaje
Roller

CÓDIGO: BIANCA8

Grupo Bárymont

Sesión Gratuita de
Educación
Financiera



Jarra filtradora de agua
ALCANATUR
10% de Dto



MOTOR
PACÍFICO
VOLKSWAGEN

SKODA

Motor Pacífico

Descuento mínimo de 500 Eur en la compra de tu coche nuevo

No pierdas esta oportunidad

Contacto: Bianca Acosta Mercado

T. +34695372354

biancaacosta@entrenatushabitos.com

