

Iván Perujo explica los motivos por los que contratar a un entrenador personal

[Multimedia](#)

Un personal trainer es un profesional que enseña y motiva día a día para conseguir unas metas, da consejos de nutrición y ayuda a llevar un estilo de vida saludable. Tanto si una persona es principiante, como si lleva años practicando deporte, es la hora de dejarse guiar por un experto cualificado. Iván Perujo, el aclamado entrenador personal de las celebrities, explica por qué será la mejor inversión si de verdad se quiere mejorar el estado físico y, por qué no, mental

Servicio personalizado. Los entrenadores personales tienen diferentes métodos y estrategias para cada cliente. Todos y cada uno de los ejercicios están especialmente diseñados y adaptados al físico, necesidades, características personales y objetivos deseados.

Menos lesiones. Estos profesionales se encargan de supervisar en todo momento la técnica de ejecución de cada ejercicio, lo que reduce absolutamente el riesgo de sufrir lesiones. Se aprende y se trabaja el cuerpo con mayor seguridad y de un modo más eficaz.

Resultados más rápidos. Un entrenador personal se concentra en los objetivos de cada cliente, lo que optimiza tiempo y esfuerzo en cada entrenamiento y, a medio plazo, ahorra dinero. Además, un buen *profesional deportivo* se esforzará en mejorar la técnica de su cliente y enseñarle todos los aspectos necesarios para que pueda diseñar sus propios programas y, en el futuro, practique individualmente.

Mayor motivación personal. Un personal trainer tiene la misión de conocer los intereses, objetivos y personalidad de cada cliente. Impulsa a seguir un programa de entrenamiento de manera consistente y constante. Con su dirección y supervisión en cada sesión, se crea una relación de afinidad que ayudará a vencer la pereza, dar lo mejor de uno mismo, tener más confianza y seguridad y no darse por vencido.

Bienestar psicológico. Está más que comprobado que el ejercicio mejora el estado anímico, ayuda a sentirse más feliz, tener pensamientos positivos, serenidad y reduce el estrés, entre otras infinitas bondades. Pero, además, si se hace de una forma más segura, correcta y eficaz (que de forma individual), facilita el alcance de logros y avances observables en una determinada disciplina, lo que da un mayor nivel de satisfacción, si cabe.

Coaching nutricional. Además de ser capaz de elaborar programas adaptados a las necesidades de cada uno, un buen entrenador personal debe, también, estar formado para poder orientar a nivel nutricional. El ejercicio físico practicado de forma regular, junto a una correcta alimentación, son imprescindibles para llevar un estilo de vida saludable. Pero ninguno de los dos puede sustituir al otro. Una mala alimentación no se arregla haciendo ejercicio.

Acerca de Iván Perujo

Iván Perujo es el personal trainer de las celebrities y uno de los profesionales del sector con mayor reputación y prestigio. Trabaja con clientes de la élite empresarial y jeques árabes, con altos cargos políticos españoles y extranjeros, buena parte de la socialité, actores, actrices, cantantes, afamados futbolistas o clubes de fútbol, como el Real Madrid.

Con 20 años de trayectoria ha trabajado en España, Latinoamérica y EEUU, por lo que es una auténtica referencia a nivel nacional e internacional. Su confidencialidad es su gran arma y su profesionalidad es su mejor carta de presentación.

Su trato exquisito y su enorme recorrido en el sector del fitness y de la preparación física en todo el mundo le llevaron hace 10 años a crear la mayor red de centros de entrenamiento personal de España y de Europa, con más de 150 centros creados con su propio método de entrenamiento. También ha desarrollado y patentado un nuevo equipo de EMS inalámbrico, bajo su propia marca, LUXURY FITNESS by Ivan Perujo, que hoy en día está asentado en varios países.

En la actualidad, desarrolla proyectos de Fitness para grupos empresariales internacionales. Su centro internacional de Villanueva de la Cañada en Madrid, dirigido por él, es el mayor centro de formación y últimas tendencias en entrenamientos personales con más de 1500 alumnos formados.

ivanperujo.es

[@ivanperujo](https://www.instagram.com/ivanperujo)

[Ivan Perujo](#)
