

# Testimonios

## David R. 44 años

“Después de seis meses de entrenar con él y al margen de los resultados, que ahí están-en mi caso: **17 kgs menos y una forma física que ya quisiera haber tenido cuando tenía 20 años**, siempre me he sentido apoyado al 100% cuando he necesitado sus consejos y motivado al 200%. Huelga decir nada más sobre su profesionalidad. Lo que si me gustaría destacar es que es su gran humanidad y bonhomía lo que hace que todo sea tan fácil con él. Ha sido toda una suerte conocerlo y os animo a que si necesitáis un cambio a una vida más sana y natural y a sentir os bien con vuestro cuerpo. Miguel es un valor seguro en el que confiar. Muchas gracias Miguel”.

## Íñigo R. 40 años

“Conocí a Miguel hace un año y en ese momento no podía ni imaginar **cómo cambiaría mi vida**. Yo buscaba un entrenador que supiera mucho de lesiones de espalda, porque, **con mis 39 años, nunca había pisado un gimnasio**, ni hacía deporte, ya que los médicos me decían que con mi escoliosis, hipercifosis e hiperlordosis no debía levantar ningún peso.

Desde la adolescencia sufro dolores de espalda con tan solo estar de pie unos minutos. Lo único que hacía de manera regular era Pilates, pero nunca me ayudó a reducir mi dolor de espalda , aunque pensaba que me servía para que no fuera a más. ¡Cuál fue mi sorpresa!, cuando comprobé que **entrenando con Miguel era posible reducir esos dolores de espalda a medida que fortalecía todo el cuerpo** . En un año de trabajo no me he lesionado ni una sola vez. Sin embargo, considero que el cambio más sorprendente en mi , ha sido en relación a mis metas. **Ahora ya no solo me planteo el tener una espalda sana; sino el poder entrenar para sentirme mejor y disfrutar de los cambios físicos que experimento**.

Miguel emana seguridad y conocimiento en lo que hace y por ello me siento tan afortunado de tenerle como entrenador. Ha sabido sacar lo mejor de mí en cada entrenamiento, obteniendo los mejores resultados”.

## **Sara C. 28 años**

“He estado **3 meses** entrenando con Miguel y lo más importante no ha sido **reducir grasa corporal y ganar músculo**, sino que me ha enseñado las bases de una buena alimentación y he encontrado la **motivación en los entrenamientos**, que sin duda, voy a seguir de aquí en adelante y van a hacer que mis cambios sean aún más notables.

Gracias por todo Miguel!”.

## **Silvio M. 45 años**

“Por fin he dado con profesionales de verdad!!!

La manera tan clara de transmitir sus conocimientos, apoyados en los últimos estudios científicos, hace que todo sea **100% CREIBLE**, algo muy importante a la hora de buscar apoyo en la web.

Me gusta mucho la manera de orientar sus servicios, donde es notorio que hay un interés por llegar a **cambiar nuestros hábitos de vida,preconizando estilos de vida saludable** tanto en la alimentación como en la actividad física, con medidas sencillas que puedan perdurar en el tiempo, entendiendo que los objetivos estéticos siempre llegarán como un bonus track.

Escuchar sus mensajes te hacen pensar que estás frente a un persona muy cálida, por lo que no es difícil creer lo que ya muchos dicen, que es una gran persona. Gracias Miguel!”.

## **Carlos M. 20 años**

“Necesitaba un cambio en mi vida y alguien que me ayudase a conseguirlo, y ese fue Miguel.

Estuve 7 meses entrenando via online con él, en los que aprendí un montón de cosas pasando por fases de definición, así como de ganancia de masa muscular.

**Todo un profesional, que está ahí semana a semana ayudándote a progresar y animándote** cuando las cosas se ponen más duras. Una buenísima persona que tuvo el detalle de quedar conmigo para concernos en persona una vez terminado el entrenamiento online.

Además de conseguir un **cambio fisico aparente, Miguel cambió mi forma de vida, convirtiéndome en una persona mucho más activa y que cuida mucho más su alimentación.**

Espero no desviarme en un futuro de este camino que el me ha enseñado.

Gracias Miguel!”.

## **Aroa. 30 años**

“Miguel es una persona muy grande, siempre alegre, siempre positivo, incluso cuando tienes malas épocas y le pides consejo para combinar los entrenos con las malas rachas, lesiones, etc, siempre tiene solución para todo! Puedes seguir entrenando y no pensar que no puedes y cosas así. Negatividad cero! Y excusas cero! Jajajaja.

Yo por ejemplo odio correr. Me quemaba corriendo 4 o 5 días a la semana y me estancué, no notaba mejoras y eso unido a la desmotivación hacía que muchas mañanas me levantase con ganas de llorar por sentir que entrenar era una obligación que me costaba mucho sacrificio y no veía resultados.

Él me adaptó un planning en el que combino correr con otros ejercicios. Que aunque sigue siendo un sacrificio madrugar... Jajajaja al menos **veo resultados!!!!** Sin tener que correr tantas veces ni hacer tantos kms.

Y cuando he estado lesionada también hemos podido hacer planning para mantener forma y perder lo mínimo de lo que he mejorado 😊 que ya sabéis lo que cuesta de mejorar y lo poco que cuesta perder esa mejora, verdad? Jajajaja

Ale, no me enrolló más que si no... Un abrazo enorme! “.

## **Iván B.,23 años**

“Todo empezó cuando yo, un chaval que con 23 años, me propuse como meta presentarme a unas pruebas físicas y apenas había pisado un gimnasio, no llevaba una buena alimentación, no sabía ni que ejercicios se hacer y apenas tenía fuerza.

Necesitaba aprender, y coger una motivación para conseguirlo, pero para ello necesitaba a un profesional para aprender.

**La verdad que lo mejor que pude hacer fue pedir ayuda a Miguel Camarena.**

Me puse en contacto con el y me hizo un estudio a medida según mi cuerpo, mis metas y según mi punto de partida.

**Empezaba con un cuerpo con mucha grasa debido a mi poca actividad física en los últimos meses (93 Kg), y con nada de forma física ni apenas fuerza.**

Lo que parecía imposible de conseguir, poco a poco empezaba a pillar forma. **La motivación que te da Miguel y la fuerza que te transmite día tras día es algo fuera de lo normal.**

También hay que decir que el comienzo no es nada fácil debido a que empiezas de cero sin saber lo que debes comer (hablo de mi caso), aprender a hacer bien los ejercicios, pero en poco tiempo consigues que todo parezca chupado.

**La motivación que te da Miguel, cada día preocupándose por como lo llevas, resolviéndote todas las dudas que tienes, y enseñándote a como empezar a cambiar hace que todo sea muy fácil y que aunque parezca casi imposible, vas viendo como poco a poco vas avanzando.**

Estuvimos un tiempo trabajando, controlando las comidas y el ejercicio hasta que llegó el día del examen de las pruebas, por las cuales había empezado todo.

Me notaba súper bien físicamente y mentalmente, y **después de unos meses de sufrimiento llegó la recompensa... Un APROBADO de unas pruebas físicas las cuales hacia 2 o 3 meses veía completamente imposible para mí, además de haber bajado más de 10 kilos y empezar a tener un buen cuerpo.**

**Sinceramente, tampoco era de los que me machacaba día si, día también en el gimnasio, simplemente seguía las pautas y la rutina y con constancia lo acabas consiguiendo. Tampoco seguía una dieta muy estricta, es más, comía casi de todo, solamente tienes que saber cuando debes y cuando no.**

Fue una gran satisfacción para mi el haber aprobado gracias a Miguel, y gracias al hacerle caso.

Y que más decir de Miguel... Es una experiencia que **si buscas a un verdadero profesional, una persona que te apoya en todo y que te enseña a conseguir tus objetivos, Miguel es el más indicado, él te enseña el camino y tú eres el que decides si quieres recorrerlo o no.**

**A día de hoy sigo entrenando y comiendo como me enseñó, llevando un estilo de vida muy saludable y con un cambio corporal muy bueno.**

Muchas gracias Miguel!!".

## **Adrián A., 49 años**

“Conocí a Miguel a través de un gran amigo ciclista. He estado en busca de lograr quemar la grasa del abdomen durante muchísimos años, pero me di cuenta de que tenía grasa de sobra en todas partes del cuerpo. Miguel me ha ayudado a perder la grasa que me sobraba y ganar masa muscular, algo que me sirvió para subirme los ánimos dado que me veía muy flaco luego de haber quemado toda esa grasa que llevaba encima. **Estoy muy contento con los resultados de tan solo tres meses.** Seguiré con la rutina, seguiré aprendiendo de sus consejos y así poder llegar a los resultados que busco”.

## **Daniel B.,26 años**

“Conocí a Miguel por un amigo en común y decidí ponerme en sus manos dado que **mi estado físico era bastante lamentable** (fumaba, hacia cero deporte, comía fatal etc).**Cuando empecé con el apenas podía correr unos minutos y ya me moría**, pero **gracias a los entrenamientos que me preparaba y a la alimentación organizada en pocas semanas empecé a notar los resultados**. En pocos meses **perdí unos cuantos kilos de grasa y gané otros tantos de masa muscular**, aparte de resistencia, fuerza etc. **Ahora me encuentro en mi mejor estado físico de toda mi vida gracias a Miguel**. Lo que más me gusta de Miguel es su **positividad y su forma de motivarte**, aunque tengas un mal día y tengas 0 ganas de entrenar después de hablar con Miguel te sientes con fuerzas para entrenar y para lo que se ten ponga por delante. **Otra de las cosas a resaltar de Miguel son sus conocimientos**, nunca para de estudiar basando sus entrenos en los últimos estudios científicos y siempre está yendo a cursos para formarse. Sin lugar a dudas **es un auténtico profesional** y me alegro mucho de haberlo conocido. Muchas gracias por todo Miguel”.