

Guía de Preparación para tu **Sesión Gratuita** Método de Reprogramación Metabólica Henry Cruz

Todo lo que necesitas saber (y preparar) antes de tu sesión gratuita



Qué debes saber antes de tu sesión

Esta sesión de diagnóstico avanzado tiene un propósito muy claro

Análisis profundo

Analizar tu caso en profundidad para entender por qué tu cuerpo no está respondiendo como debería.

Identificación de bloqueos

Identificar qué está bloqueando tu metabolismo y qué necesitas para activar la pérdida de grasa de forma sostenible.

Evaluación de candidatura

Determinar si eres candidato/a para aplicar el método de Reprogramación Metabólica.

Durante la sesión hablaremos sobre:

1

Tratamientos previos

Los tratamientos, dietas o métodos que ya probaste y por qué no te funcionaron.

2

Estado actual

El estado actual de tu metabolismo, tus hábitos y tu nivel de energía.

3

Expectativas reales

Qué puedes esperar realmente en 60 días si aplicas el plan correcto.

4

El método

Cómo funciona la Reprogramación Metabólica y por qué es diferente a "hacer dieta" o "contar calorías sin sentido".

5

Próximos pasos

Qué pasos seguir si eres candidato/a para que puedas bajar 8 kg, reducir un 20 % de grasa corporal y aumentar un 10 % tu masa muscular.

❏ **Esta sesión NO es una llamada comercial.** Es una valoración individual donde revisamos tu situación con precisión y total confidencialidad, para darte claridad y ayudarte a tomar la mejor decisión para tu salud.

Quién soy

Henry Cruz

Soy **Henry Cruz**, especialista en recomposición corporal y creador del método de Reprogramación Metabólica.

Desde 2009 he ayudado a más de **500 personas** a:

- Bajar peso de forma sostenida
- Recuperar energía y vitalidad
- Integrar hábitos saludables sin dietas restrictivas
- Reducir ansiedad con la comida
- Aumentar masa muscular
- Sentirse mejor consigo mismos



Mi propia historia marcó este camino

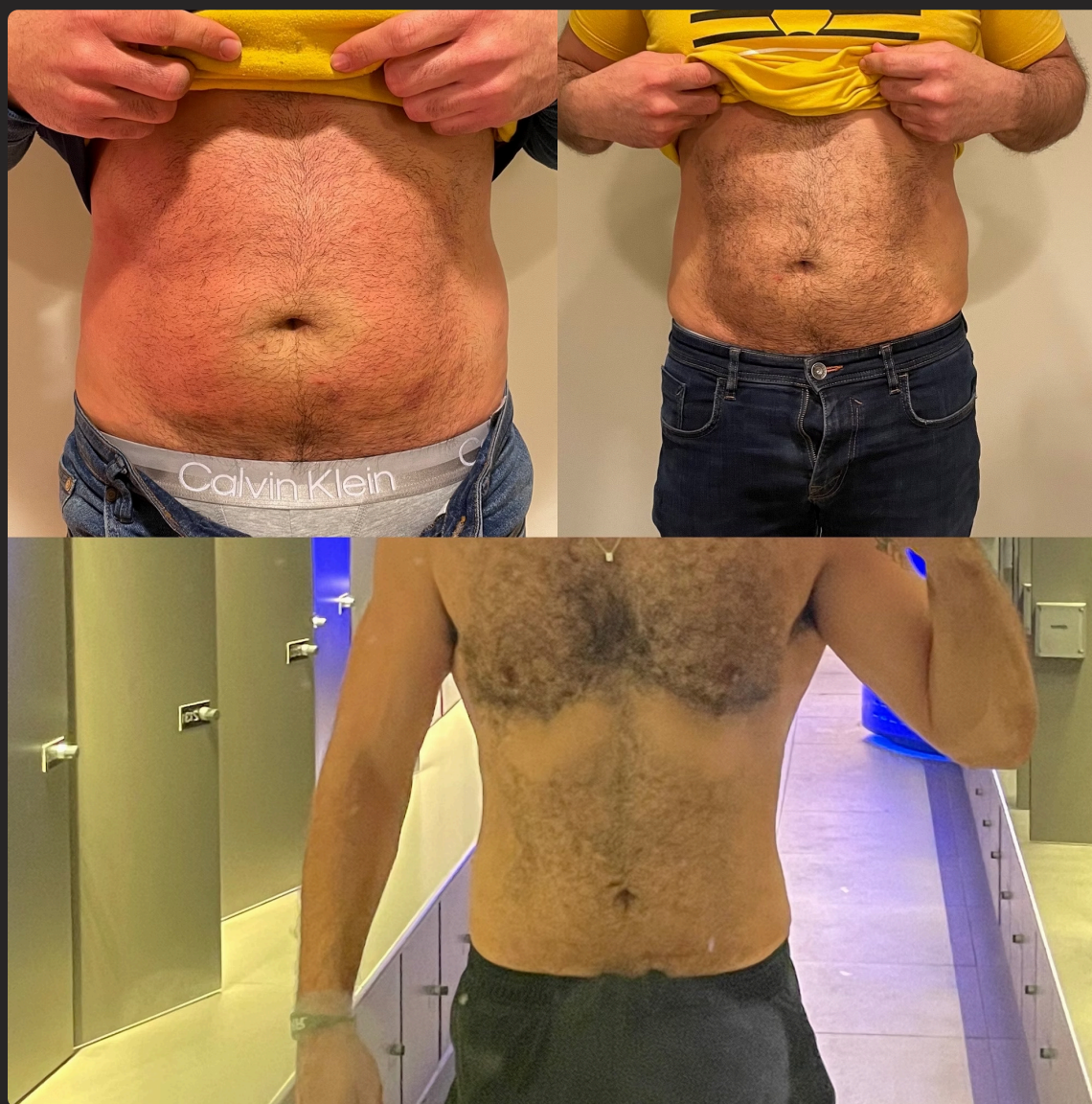
El problema

Llegué a pesar **más de 130 kg**, con hipertensión, colesterol alto y sin autoestima. Probé dietas, ayunos, fármacos, gimnasios... y nada funcionó. Hasta que descubrí cómo reprogramar mi metabolismo desde la ciencia.

La solución

El resultado: **perdí 30 kg en 9 meses**, de manera natural, sin pasar hambre y sin el temido efecto rebote.

Hoy ese mismo método es el que utilizo con mis clientes para transformar sus vidas de forma definitiva.



Qué veremos en la sesión

Tu sesión va a incluir:

01

Evaluación completa de tu situación actual

Revisaremos tu peso, composición corporal, hábitos diarios, nivel de energía y relación con la comida para entender qué factores están afectando tu capacidad de perder grasa de manera sostenible.

03

Explicación clara del método de Reprogramación Metabólica

Te mostraremos cómo funciona este método, por qué no implica pasar hambre ni largas horas de entrenamiento y cómo activa una pérdida de peso estable mientras reduces ansiedad y ganas energía.

02

Identificación de los bloqueos metabólicos

Detectaremos si tu dificultad para bajar peso se debe a resistencia a la insulina, picos de glucosa, falta de masa muscular, estrés, dietas restrictivas previas o un metabolismo adaptado.

04

Plan de acción personalizado

Si eres candidato/a, recibirás una hoja de ruta con los pasos exactos para bajar grasa, ajustar tus macros, estructurar tus comidas y mantener resultados sin efecto rebote.



Duración: 30 minutos



Formato: online



Coste: gratuito

(valorado en 200 €)

Para que tu diagnóstico sea lo más **preciso posible**

1

Ten a mano

- Tu peso actual
- Tu estatura
- Tu edad
- Tus horarios habituales de comida y trabajo
- Información sobre dietas o métodos que probaste antes
- Tus objetivos claros (bajar 8 kg, reducir grasa, evitar rebote, más energía, etc.)

2

Conéctate desde un entorno tranquilo

Sin interrupciones, sin desplazamientos y desde un ordenador o portátil. Necesitamos verte y analizar tu información con calma.

3

Llega puntual

La sesión dura 30 minutos y es personalizada. Si llegas tarde no podremos recuperarla.

4

Confidencialidad absoluta

Todo lo que compartas será tratado con respeto, privacidad y profesionalismo.

Casos reales

Transformaciones que inspiran

Mercedes, 47 años

En solo **6 meses logró una recomposición corporal completa**: redujo de manera consistente su peso de grasa, recuperó firmeza muscular y consiguió por fin estructurar una rutina diaria y una alimentación equilibrada que encajan con su estilo de vida. Su transformación fue posible gracias a la aplicación constante del método y a una estructura nutricional que le permitió avanzar sin pasar hambre ni renunciar a sus comidas favoritas.

Francisco, 39 años

Aplicando la Reprogramación Metabólica, **consiguió perder 8 kilos de grasa corporal y aumentar un 20% su masa muscular** en apenas 9 meses. Su progreso fue estable y medible, logrando mejorar su composición corporal sin dietas extremas y sin entrenamientos interminables, solo siguiendo una estrategia clara que activó su metabolismo y evitó el estancamiento.

Preguntas frecuentes

¿Necesito hacer dieta estricta o pasar hambre?

No. La Reprogramación Metabólica no se basa en restricción, sino en enseñar a tu metabolismo a usar la energía correctamente.

¿Tengo que entrenar muchas horas a la semana?

Para nada. Con caminar y algunos estímulos estratégicos es suficiente al inicio.

¿Y si no me gusta cocinar?

El método se adapta totalmente a tu estilo de vida y comidas favoritas.

¿Y si ya he probado de todo?

La mayoría de mis clientes vienen de "haberlo probado todo" y logran resultados porque aquí no hacemos dietas, reprogramamos el metabolismo.

¿Y si no soy el perfil adecuado?

Si en la sesión vemos que no encajas en el programa, te lo diremos con honestidad y te orientaremos con alternativas.

Mensaje final

Has dado un paso importante.

No todas las personas se atreven a revisar su salud, entender qué está fallando y buscar una solución definitiva. Tú sí.

Prepárate, revisa esta guía, anota tus preguntas y llega dispuesto/a a entender qué necesita tu cuerpo para transformarse.

Nos vemos en tu sesión. Va a ser un antes y un después.

— Henry Cruz

Especialista en Reprogramación Metabólica

Creador del Método de Reprogramación Metabólica desde 2009