

MARF

MIAMI FITNESS RETREAT

EL PROGRAMA ESTÁ DEDICADO EXCLUSIVAMENTE AL BIENESTAR MENTAL Y CORPORAL. SE TRATA DE UNA ESCAPADA DE DESCONEXIÓN PARA MEJORAR LOS HÁBITOS SALUDABLES EN ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA MÁS ACTIVO Y DE CALIDAD.





Miami Fitness Retreat (MFR) es un programa de una semana dedicado pura y exclusivamente al bienestar mental y corporal, una escapada de desconexión para mejorar los hábitos saludables en alimentación y actividad física para llevar una vida más activa y beneficiosa. En el mismo, se incluyen clases con las últimas tendencias e investigaciones para cuidar nuestra salud, además de ejercicios de intensidad alta y de corta duración tanto muscular como cardio - metabólicos con el objetivo específico de perder peso graso. También incluye actividades dirigidas de fitness como yoga, meditación, bicicleteadas, paseos en kayak, caminatas por la playa y clases de boxeo.

El programa también ayuda para conocer, de una manera simple, contenidos que sirvan para después del viaje y la gente pueda elegir qué hacer. Además se brindan charlas informativas de diferentes temas relacionados al entrenamiento, el descanso, la nutrición y el manejo de las emociones, todo con entrenadores certificados. Sin duda, se trata de una forma diferente de conocer Miami, mientras nos relajamos, nos diver-

timos, comemos rico y saludable y nos damos cuenta que entrenar puede ser divertido. Con mucho tiempo libre además para disfrutar la playa, la ciudad e ir de compras.

BENEFICIOS MFR

La idea es incorporar a nuestra vida cotidiana hábitos alimenticios saludables y rutina de ejercicios, sin esfuerzo y en forma divertida. La alimentación saludable no consiste de dietas y prohibiciones, solo tenemos que comer en forma ordenada, son pequeños cambios que harán que nos sintamos más livianos y con energía. Cada plato tendrá el perfecto balance de proteínas, carbohidratos y grasas esenciales para el organismo. Acompañado de rutinas de ejercicios fáciles de aprender, que podremos practicar en nuestras casas al regresar. En la mayoría de los casos se logra también, de forma natural, la eliminación de peso graso.

MFR PARA TODOS

Sí, definitivamente. No hay límite de edad ni se necesita preparación o entrenamiento previo, solo estar en buenas condiciones físicas. Y nada es obligatorio. Si por ejemplo, alguien no quiere andar en bicicleta, puede hacer el paseo caminando. Lo mismo con la salida en kayak o la clase de boxeo y con el resto de las actividades que se llevan a cabo en el hotel o en la playa.





PRÓXIMO VIAJE

Se llega a Miami el sábado 10 de abril 2021. En esta salida, estará presente Cristina Barcala, licenciada en educación física de Argentina, coach de salud y bienestar, con una impecable trayectoria en el mundo del fitness. Pueden ver más información en [@cristina.barcala](https://www.instagram.com/cristina.barcala)





MIAMI Y OTROS DESTINOS

Se está empezando a organizar este programa en distintas ciudades del mundo. El concepto que se busca imponer es el poder irnos de vacaciones, conocer lugares nuevos, descansar, divertirnos, pero regresar a casa con la mejor energía y en mejores condiciones de las que nos fuimos, para poder retomar nuestra vida cotidiana con una actitud más positiva y saludable. Además de traernos los mejores recuerdos que logramos en cualquier viaje de placer.

Más información del programa

Pueden encontrar más información en la página web, www.miamifitnessretreat.com. También en IG [@miamifitnessretreat](https://www.instagram.com/miamifitnessretreat) o a través de los representantes asociados en Perú: 121 Travel (Viasol Travel, Bonna Tours, Unión Tours, Viajes CYD, Viajes Terranova, Super Tours, Viajes Express Travel y Trip Go).



EL PROGRAMA INCLUYE

- Traslados desde y hacia el aeropuerto.
- 7 noches de alojamiento en el Double Tree by Hilton Ocean Point Resort & Spa.
- Desayunos, almuerzos y cenas durante toda la estadía, preparadas por el chef del hotel William McCoy, quien fue el chef del equipo estadounidense durante los Juegos Olímpicos de Beijing 2008 y Vancouver 2010.
- Actividades fuera del hotel (bicicleta, kayak, boxing).
- Traslados internos.
- Actividades aeróbicas, caminatas por la playa, paseo en kayak y en bicicleta, todo con entrenadores certificados.
- Clases orientadas para que conozcas todo sobre tu cuerpo y metabolismo para mejorar el estilo de vida.

