

El Método Metropolitan: un plan único para conseguir los objetivos propuestos en 2 meses

Gracias a la combinación de entrenamiento personal, nutrición y tratamientos terapéuticos y/o de belleza, la cadena ha creado un plan para conseguir lograr las metas marcadas en tan solo 8 semanas

Ya ha llegado la primavera y cada vez queda menos para el buen tiempo, y por tanto, para empezar a dejar al descubierto aquellas partes del cuerpo que hemos tapado durante este frío invierno.

Con el objetivo de ayudarnos a estar preparados para el cambio de estación, Metropolitan ha creado un plan único: el Método Metropolitan o MÉT-MET. Gracias a la combinación de entrenamiento personal, nutrición y tratamientos terapéuticos y/o de belleza, en tan solo 8 semanas los socios de la cadena podrán lucir su mejor versión.

Método Metropolitan: en qué consiste

Se trata de un método único, creado por Metropolitan, basado en tres pilares fundamentales: fitness, nutrición y estética. El plan está dirigido a conseguir los objetivos personales de cada soci@ en 2 meses, es decir, 8 semanas.

El Método Metropolitan consiste en entrenamientos personales por objetivos, entrenos diseñados a medida; visitas al nutricionista Metropolitan, en las que el soci@ recibe asesoramiento y seguimiento nutricional, y, finalmente, sesiones de fisioterapia y/o tratamientos reductores o reafirmantes, dependiendo del diagnóstico realizado por los profesionales MET al soci@.

La importancia de incluir sesiones de belleza en las rutinas es fundamental porque, en ocasiones, solo con el ejercicio físico no es suficiente para trabajar las zonas más rebeldes y poner fin a pequeñas imperfecciones causadas por la retención de líquidos o la grasa localizada. Así, combinando el entrenamiento y la nutrición con tratamientos para remodelar la silueta, reducir en puntos localizados, mejorar el aspecto de la piel o reafirmar los tejidos, se conseguirá que tod@s se sientan bien tanto por dentro como por fuera.

Gracias al MÉT-MET es posible alcanzar los objetivos marcados en 8 semanas de forma segura. Este método permite un conocimiento más profundo de la actividad física y del propio cuerpo, saber qué ejercicios son más beneficiosos en función de cada persona y cómo deben realizarlos. Además, ofrece unas pautas nutricionales y vitales que se pueden incorporar en la vida cotidiana para sentirse bien y tener un lifestyle saludable.

Después de haber probado el Método Metropolitan, los socios desarrollarán una mayor conciencia de la importancia del fitness, la nutrición y el bienestar en su día a día.

Para más información sobre el Método Metropolitan pregunta en la recepción de los distintos centros Metropolitan o bien se puede consultar la página web www.clubmetropolitan.net.

METROPOLITAN, LÍDERES EN CLUBS DE FITNESS EN ESPAÑA

La cadena Metropolitan inició su actividad en Barcelona en 1989, con una filosofía que ha mantenido hasta la actualidad: clubs de diseño con máxima calidad y servicios a precios competitivos. Siguiendo esta misión cuenta ya con 22 centros en toda España lo que la convierte en la primera cadena en el ámbito nacional. Instalaciones cuidadas al detalle con diseños exclusivos, áreas dedicadas al relax y la salud y máxima calidad en el servicio son su sello diferenciador. Barcelona (6 centros), Badalona, Madrid (4), Bilbao (2), Zaragoza (2), Sevilla, La Coruña, Santander, Torrelavega, Vigo, Gijón y Murcia son las ciudades que ya cuentan con la presencia de Metropolitan. Además, siendo socio de un club se puede acceder a cualquier centro de la cadena, lo que facilita la práctica del deporte a todos los que viajan.

Datos de contacto:

CARMEN ORTEGA MONASTERIO

Nota de prensa publicada en: [BARCELONA](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#) [Belleza](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>