



4/8



## SOLO NECESITAS 30 MINUTOS A LA SEMANA PARA PONERTE EN FORMA

¿Cuánto tiempo de entrenamiento necesitas para ponerte en forma? Con [SlowFit](#), mucho menos de lo que piensas. Se trata de un **método revolucionario desarrollado en un gimnasio de Barcelona** que parte de una premisa: que todos podamos hacer deporte y estar sanos, incluso si no tenemos tiempo. Con solo **una o dos sesiones de entrenamiento de 30 minutos a la semana**, un entrenador personal te llevará a mejorar tu fuerza, tu resistencia, tu movilidad articular y a mejorar tu estado físico, sea cual sea tu edad y tu condición física. Ya no hay excusas.