



# Bernabé Lagrullé

**Coach de Fitness y Salud**

PORFOLIO PROFESIONAL

Bernabe Lagrave

COACH DE FITNESS Y SALUD

A black and white portrait of Bernabé Lagrule, a man with short dark hair and a beard, wearing a dark polo shirt. His signature "Bernabé Lagrule" is printed on the left chest of his shirt.

## BIO

# Bernabé Lagrule

Bernabel de León Lagrule

*Nacido en Santo Domingo, República Dominicana, el 9 de junio del 1973. Motivado por la precaria salud de algunos familiares, se interesa por el bienestar físico de sus seres queridos y pone en marcha investigaciones sobre diferentes patologías.*

*A temprana edad inició varias disciplinas deportivas, y ya a los 17 años inicia a levantar pesas como método preventivo de salud y mejorar su apariencia física.*

*En la década de los 90's, realiza cursos y talleres relacionados con patologías que acogían algunos de sus familiares, poniendo en práctica sus conocimientos y obteniendo éxitos en sus resultados. Años después entra al mundo del físico culturismo, obteniendo buen posicionamiento por sus excelentes condiciones físicas. Para el año 2014 decide retirarse de los escenarios para entregarse a los negocios y un año después (enero 2015), fue impactado con un infarto y declarado "muerte clínica".*

*Es un milagro estar de vuelta, y esta vez decide compartir su experiencia después de dos operaciones del corazón y una excelente recuperación, dejando ver cómo mejoró trabajando en él la parte espiritual, mental, personal y profesional.*

*Como el Ave Fénix...*



*...renace de sus cenizas y  
vuela aún más alto que antes.*

# Objetivo Profesional

Lograr impactar a millones de personas que quieran mejorar su salud mental y física, ayudar a curar enfermedades por desórdenes metabólicos desde la nutrición, ejercicios y suplementos con adaptogenosy, así como ir sanando emocionalmente.

También cooperar con profesionales de la salud y el fitness para aportar valor a su oficio.



# **Certificaciones y Educación:**

---

- Certificación Internacional- Entrenador Personal AFAA
- National Council on Strength and Fitness (NCSF),  
Certificación Internacional
- Biosignature - I & II / PICP (Metabolic Analytics)  
Certificación internacional y actualizada cada dos años.
- Strength Coach Trainer PICP Level 1, Certificación  
internacional y actualizada cada dos años
- NCSF International Certification
- Diplomado en Terapia Física
- Poliquin International Certification Program - I & II
- Bioprint I PICP (Metabolic Analytics)
- Metabolic Analytics Module 1 & 2
- Metabolic Analytics Module 2
- Fuerza y Movilidad Instantáneas (Strength Community)

# Servicios:



Charlas y conferencias  
de salud y fitness



Servicio Premium de  
entrenamiento personal  
para empresarios



Asesoria en  
Salud empresarial



Mentorías a Entrenadores  
Personales



Mentorías a Dueños  
de gimnasios



Capacitaciones para  
Entrenadores Personales



Seminarios, Certificaciones y  
talleres para entusiastas  
del Fitness



Coaching Online y  
semi-presencial



Planes corporativos  
para empresas

# Testimonios de Clientes:



"Llevo años luchando contra la diabetes y nunca pensé que podría revertirla. Desde que comencé a seguir el programa de Bernabe Lagrule, mi vida ha cambiado drásticamente. La combinación de una dieta baja en carbohidratos y un régimen de diseño de rutina personalizada por la app, ha mejorado mi nivel de azúcar en sangre y mi salud general. Ahora me siento más energética y saludable que nunca."

**Andrea Lagrule Betemit**  
69 años  
Diabetes Tipo 2



"Antes de conocer a Bernabe Lagrule, mi peso y mi presión arterial estaban fuera de control. Con su guía y apoyo, he perdido 25 kilos y mi presión arterial ha vuelto a niveles normales. Su enfoque integral de nutrición, entrenamiento y bienestar ha sido la clave para transformar mi vida".

**Wary Danel**  
47 años  
*Sobrepeso e Hipertensión*



"Después de dar a luz, sufrió una severa depresión post parto. Bernabe no solo me ayudó a recuperar mi forma física, sino que también me enseñó técnicas de meditación y manejo del estrés que me han ayudado a recuperar mi equilibrio emocional. Gracias a él, me siento más fuerte y feliz, tanto física como mentalmente".

**Laura Fernández**  
29 años  
Depresión Post Parto



"Como atleta y seis veces campeón nacional, siempre busco mejorar mi rendimiento. Trabajar con Bernabe Lagrule ha sido una experiencia transformadora. Su enfoque en el entrenamiento de fuerza, nutrición adecuada y recuperación ha llevado mi rendimiento al siguiente nivel. Mis tiempos y resistencia han mejorado notablemente, y me siento más preparado que nunca para competir".

**Ariesky de León Gonzalez**  
10 años  
*Mejora de Rendimiento*



"Desde que empecé a seguir las recomendaciones de Bernabe, mi vida ha mejorado en todos los aspectos. Mi energía ha aumentado, he perdido peso y mi piel luce más saludable. Su enfoque holístico que incluye ejercicios, nutrición y suplementos naturales ha hecho una diferencia significativa en mi bienestar general. ¡Estoy muy agradecida!"

**Yenny Genao**  
30 años  
Salud General

# **Publicaciones y Apariciones en Medios:**

A collage of five screenshots from various news websites featuring Bernabé Lagrile. The top left shows him in a gym setting; the top right features a woman in a black dress; the middle left shows him in a dark shirt; the middle right shows him in a gym; and the bottom center shows him standing with arms crossed in a gym. The websites include Diario Social RD, Noticias 11, and Fiestas Internacionales.

