



Bernabé Lagrue

Coach de Fitness y Salud

PORTAFOLIO PROFESIONAL

Bernabe Laguarda

COACH DE FITNESS Y SALUD



BIO

Bernabé Lagrula

Bernabé de León Lagrula

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.

Atemprana 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



Asesoría 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



Ernane Laguarda

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 enérgica 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, sufrí 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

16 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

39 años
Salud General

Publicaciones y Apariciones en Medios:



