



***54D la marca mexicana fitness líder en Latinoamérica,  
lanza programa de empoderamiento físico y mental, que  
garantiza resultados en tan solo 21 días.***

**Ciudad de México a 21 de febrero de 2018.-** 54D, el sistema de entrenamiento físico y mental más poderoso de América Latina y con presencia en México y Colombia, lanza su programa *The Perfect Body Bootcamp* para este próximo 20 de marzo de 2018.

El programa *The Perfect Body Bootcamp*, creado también por el fundador del sistema de entrenamiento 54D Rodrigo Garduño, ex futbolista profesional, es un programa intensivo mixto y multi-disciplinario con duración de 4 semanas, lo que permite a las personas, alcanzar sus objetivos en un periodo más corto que el programa convencional de 54D.

En tan solo 21 días, los asistentes a dicho programa podrán alcanzar una transformación extrema tanto física como mental, con ayuda de los 3 pilares base del programa 54D:

1. **54T The Intensive Training Program:** Entrenamiento físico y mental que potencializa el tronco común del deporte, con el objetivo de mejorar todas las habilidades físicas. Combina hasta 15 disciplinas deportivas. Es un programa diseñado para poner a prueba el carácter, quemar grasa corporal, desarrollar y definir masa muscular. Además de perfeccionar magnitudes físicas como coordinación, fuerza, energía, equilibrio, resistencia, entre muchas otras. Ayuda en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (actual problema de salud pública) como las dislipidemias, hiperglicemia, HTA, por mencionar algunas.
2. **54N Smart Eating Project:** Programa intensivo de nutrición 100% personalizado, en el que los asistentes al programa podrán desarrollar una cultura nutricional que les ayudará a potencializar sus resultados, entender mejor los procesos metabólicos y obtener un organismo mucho más saludable. El plan nutricional está diseñado para que las personas modifiquen hábitos y patrones alimenticios, buscando mejorar la composición corporal y el estado nutricional.
3. **54B The Body Factory:** Clínica estética y terapéutica del programa 54D con la más avanzada tecnología de punta y tratamientos de fisioterapia, para ayudarle a los integrantes del programa a combatir la celulitis, disminuir la flacidez, eliminar el tejido adiposo, drenar líquidos, relajar y rehabilitar la función muscular, además de aliviar lesiones menores.



*“En 54D estamos 100% convencidos que todos nuestros programas no solo entrenan la parte física, sino también la mental, que muchas de las veces es la más importante para el logro de objetivos. Todos nuestros programas buscan empoderar a la gente, ya que al haber mejoras en la parte física, la parte emocional comienza a cambiar al recobrar la seguridad y la confianza. En muchos de los casos, le devolvemos las riendas de su vida a la gente para que entiendan que todo lo que quieran lograr pueden hacerlo con constancia y disciplina. Llevamos **más de 17,000** casos de éxito en México y Colombia, y próximamente en Estados Unidos”* añadió Rodrigo Garduño, creador y fundador del programa The 54D.





El programa *The Perfect Body Bootcamp* by Rodrigo Garduño, es ideal no solo para personas que ya hayan realizado algún otro programa de la familia 54D o personas que practiquen alguna otra actividad física, sino para personas que incluso nunca antes hayan tenido contacto con el mundo del deporte, permitiendo obtener resultados en un periodo muy corto de tiempo.

Inicia próximo 20 de marzo de 2018 con una duración de 4 semanas. Para más información acerca de este programa visita: [www.bootcamp54.com](http://www.bootcamp54.com)

#### **Acerca de 54D:**

El sistema 54D fue creado en el año 2012 por Rodrigo Garduño, ex futbolista profesional y pionero de la cultura fitness en México. El objetivo del sistema es hacer una inmersión profunda en la energía física, mental y emocional de las personas para alinear sus patrones de comportamiento y ayudarles a alcanzar la mejor versión de sí mismos.

Sus beneficios físicos son: La quema de grasa corporal y aumento de masa muscular, dependiendo del peso, el incremento de magnitudes como fuerza, velocidad, potencia, flexibilidad, la optimización del desempeño físico en cualquier deporte y el desarrollo de un cuerpo mucho más estético.

Sus beneficios biológicos son el fortalecimiento del sistema inmunológico, la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y la obtención progresiva de un organismo más saludable.

Sus beneficios Psicológicos son: El alcance de un estado de motivación permanente, la consolidación de la confianza y seguridad para enfrentar desafíos personales, profesionales o deportivos y el fortalecimiento del carácter y la templanza.

54D cuenta con tres centros de entrenamiento ubicados en la Ciudad de México en las zonas de Santa Fe, Polanco y Zona Esmeralda; un centro de entrenamiento en Bogotá, Colombia y próximamente la primera sede en Estados Unidos de Norteamérica.

Para mayor información visita [www.the54D.com](http://www.the54D.com)

#### **Contacto de prensa:**

**Alberto Alcántara**

**52 (55) 54738959**

**[alberto@unifilms.com.mx](mailto:alberto@unifilms.com.mx)**