



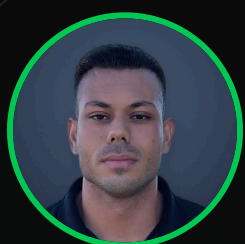
TEAM ISMACHOKE  
@ISMACHOKE

01 / 20

— CÓMO TRABAJO AL COMPLETO

# Team Ismachoke

## Resultados asegurados.



**Ismael Infante**

Fundador de Team Ismachoke

Asesor de entrenamiento y nutrición



Entrenamiento y nutrición con seguimiento real, de  
tu primer mensaje a tus resultados

• WhatsApp 1:1 diario

Comunidad del Team

App propia

Online en todo el mundo

— ANTES Y DESPUÉS

# Distintos cuerpos, resultados en semanas



ANTES



AHORA

**Ismael**

**Mi propio proceso**

De mis inicios a competir en culturismo



96 kg



82 kg

**Nicolás**

**10 semanas · -14 kg**

Aspirante a competir en culturismo



80 kg



75,6 kg

**Adrián**

**12 semanas · -4,4 kg**

Aspirante a culturismo natural · cintura -6,5 cm



79 kg



75,1 kg

**Alberto**

**11 semanas · -3,9 kg**

Salud y recomposición · cintura de 93 a 79 cm



80 kg



71,5 kg

**Alex**

**10 semanas · -8,5 kg**

Composición corporal y rendimiento



89 kg



65,7 kg

**Giulia**

**20 semanas · -23,3 kg**

Recomposición y salud · cintura de 89 a 65 cm



— RESULTADOS REALES

# Primero, en mí. Después, en ti.



ANTES

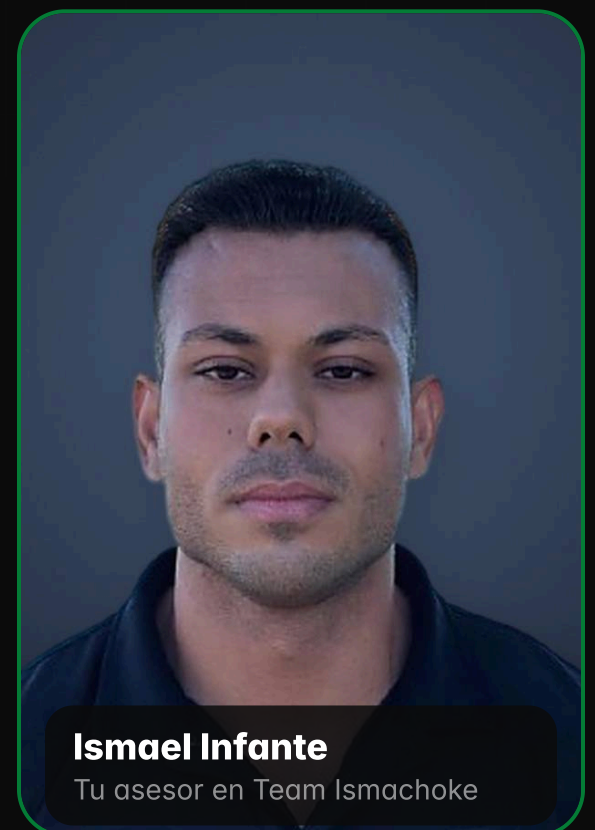


AHORA · EN COMPETICIÓN

— ISMAEL INFANTE

De rozar la  
obesidad a  
competir en  
culturismo.

Fundador de Team  
Ismachoke. Mi propia  
historia, publicada en  
[ismaelinfante.com](http://ismaelinfante.com).



**Ismael Infante**

Tu asesor en Team Ismachoke



— PLAN ÉLITE · TODO INCLUIDO

# Un servicio totalmente completo



## WhatsApp 1:1

Contacto diario, como un amigo más



## Videollamadas

Cara a cara, estés donde estés



## Comunidad

El grupo de asesorados en WhatsApp



## Revisiones

Semanales y, según la fase, varias por semana o diarias



## Revisión de técnica

Me mandas tus vídeos entrenando y te corrijo



## App propia

Dieta, entrenos, check y progreso



## Dieta a tu medida

Macros por comida, micros e iones



## Rutina a medida

Series, repeticiones y notas técnicas



## Analíticas\*

Revisión incluida en el plan Élite



## Informes PDF

Antes y después, alineados



## A la vanguardia\*\*

Ciencia nueva con los pies en la evidencia



## Online en todo el mundo

Y presencial en Zaragoza, Barcelona y Madrid

«Somos un grupo familiar, **con resultados asegurados.**»

\* Asesoramiento desde el plano deportivo y nutricional; no sustituye al médico.

\*\* Información con fines divulgativos desde el plano deportivo y nutricional; cualquier uso de péptidos o fármacos debe valorarlo un médico. No sustituye al médico.



— EL PROCESO, DE PRINCIPIO A FIN

# De tu primer mensaje a tus resultados

1

## Contacto

Me escribes por WhatsApp y me cuentas qué buscas.

2

## Valoración inicial

Tu punto de partida, tus objetivos y tu historial.

3

## Plan a medida

Entrenamiento + nutrición + acceso al área de clientes y biblioteca de técnica.

4

## Seguimiento diario

WhatsApp 1:1, videollamadas y la comunidad: contacto diario, como un amigo más.

5

## Revisiones

Check semanal en la app y, según la fase, varias por semana o diarias.

6

## Ajustes

Reviso cada check y ajusto tu plan.

7

## Resultados

Medidos en semanas, con fotos y medidas en tu informe PDF.



TEAM ISMACHOKE

## Cómo trabajo

Somos un grupo familiar, con  
resultados asegurados

Para cualquier perfil de persona, a cualquier  
edad y nivel

VÍDEO · CÓMO TRABAJO



Míralo en 35 segundos en  
[ismaelinfante.com](https://ismaelinfante.com)

**01 — CONTACTO Y VALORACIÓN INICIAL**

# Perfiles de todo tipo, un plan para cada uno

Para cualquier persona, a cualquier edad y nivel. Cada objetivo requiere una estrategia diferente, adaptada al 100 % a ti.



## Mujeres con SOP

Alimentación y entreno adaptados a su caso y seguimiento cercano; el diagnóstico y el tratamiento siguen en manos de su médico.



## Personas con obesidad

Pérdida de grasa progresiva y sostenible, sin pasar hambre, empezando desde el nivel de cada persona.



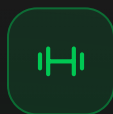
## Antecedentes de abuso de AAS

Recuperar la salud con hábitos, entreno y nutrición, revisión de analíticas desde el plano deportivo y nutricional, y siempre con su médico.



## Culturistas y competidores

Volumen o definición, afino estético semana a semana con fotos de las poses, posado y semana del campeonato.



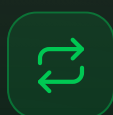
## Principiantes

Técnica desde cero, con revisión por vídeo, y un plan claro para crear hábitos que duren.



## Personas mayores o con poco tiempo

Planes realistas para cualquier edad y agenda, adaptados a lesiones previas o a un trabajo exigente.



## Pérdida de grasa y ganancia muscular

Recomposición corporal: menos grasa y más músculo, medido en semanas con tus checks.

En los casos de salud: Asesoramiento desde el plano deportivo y nutricional; no sustituye al médico.



02 — PLAN A MEDIDA · DIETA

# Tu dieta, calculada al gramo

Adaptada a cada cliente: macros de cada comida, micronutrientes e iones, con referencia EFSA.

EXCEL PRO · DIETA

TEAM ISMACHOKE

DIETA ENTRENO

PLAN ALIMENTARIO DIARIO — CLIENTE | DÍA DE ENTRENO | +10% CHS +5% GRASAS | MACROS + MICRONUTRIENTES

DÍA DE ENTRENO: Carbohidratos +10% (más arroz en post-entreno). Grasas iguales (no se toca el aceite). Agua: 5 L mínimo. 10.000 pasos. Entrenamiento de fuerza.

|               |       |          |            |           |            |
|---------------|-------|----------|------------|-----------|------------|
| TOTAL DEL DÍA | Kcal  | Prot (g) | Carbos (g) | Fibra (g) | Grasas (g) |
|               | 2,310 | 184      | 235        | 19        | 72         |

COMIDA 1 — DESAYUNO

| Alimento         | Gramos | Kcal | Prot (g) | Carbos (g) | Azúcares (g) | Fibra (g) | Grasas Tot. (g) |
|------------------|--------|------|----------|------------|--------------|-----------|-----------------|
| Kéfir natural    | 250    | 153  | 9.3      | 11.5       | 10.0         | 0.0       | 7.5             |
| Fresas           | 150    | 48   | 1.0      | 11.5       | 7.5          | 3.0       | 0.5             |
| Anacardos        | 15     | 83   | 2.7      | 4.5        | 0.9          | 0.5       | 6.6             |
| 1 huevo cocido   | 50     | 78   | 6.3      | 0.6        | 0.6          | 0.0       | 5.3             |
| Mozzarella light | 40     | 70   | 8.0      | 1.0        | 1.0          | 0.0       | 4.0             |
| TOTAL DESAYUNO   |        |      |          | 29.1       | 20.0         | 3.5       | 23.9            |

COMIDA 2 — COMIDA PRINCIPAL (MEDIODÍA)

IONES Y ELECTROLITOS

| Alimento            | Gramos | Sodio (mg) | Potasio (mg) | Magnesio (mg) | Calcio (mg) | Cloruro (mg) | Fósforo (mg) | Hierro (mg) | Zinc (mg) |
|---------------------|--------|------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|
| COMIDA 1 — DESAYUNO |        |            |              |               |             |              |              |             |           |
| Kéfir natural       | 250    | 125        | 400          | 40            | 350         | sin dato     | 250          | 0.1         |           |
| Fresas              | 150    | 2          | 230          | 20            | 24          | sin dato     | 36           | 0.6         |           |
| Anacardos           | 15     | 2          | 99           | 44            | 6           | sin dato     | 89           | 1.0         |           |
| 1 huevo cocido      | 50     | 62         | 63           | 6             | 25          | sin dato     | 86           | 0.6         |           |
| Mozzarella light    | 40     | 120        | 40           | 8             | 160         | sin dato     | 100          | 0.1         |           |
| TOTAL DESAYUNO      | 505    | 311        | 832          | 118           | 565         | sin dato     | 561          | 2.4         |           |

% CUBIERTO FRENTE A LA EFSA

| Alimento                                           | Gramos | Sodio (mg)        | Potasio (mg) | Magnesio (mg) | Calcio (mg) | Cloruro (mg)      | Fósforo (mg) | Hierro (mg) | Zinc (mg)        | Selenio (µg) | Cobre (mg) |
|----------------------------------------------------|--------|-------------------|--------------|---------------|-------------|-------------------|--------------|-------------|------------------|--------------|------------|
| TOTAL DIARIO                                       |        | 1,914             | 3,944        | 450           | 1,334       | 1,516*            | 2,333        | 10.3        | 14.2             | 173.4        | 2.5        |
| Referencia diaria EFSA (orientativa, mujer adulta) |        | 2,000             | 3,500        | 300           | 950         | 3,100             | 550          | 16.0        | 9.3              | 70.0         | 1.3        |
| Tipo de valor EFSA                                 |        | Segura y adecuada | AI           | AI            | PRI (x25 a) | Segura y adecuada | AI           | PRI         | PRI (litato 600) | AI           | AI         |
| % cubierto por la dieta                            |        | 96%               | 113%         | 150%          | 140%        | 49%*              | 424%         | 64%         | 152%             | 248%         | 188%       |



02 — PLAN A MEDIDA · ENTRENO

# Tu rutina, y tu técnica revisada por vídeo

EXCEL PRO · RUTINA

| DÍA / ENFOQUE                                                   | EJERCICIO                                    | SERIES | REPS OBJETIVO | TIPO DE SERIE / NOTA METODOLÓGICA                                             |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| DÍA 1 - CADENA POSTERIOR (FEMORAL/GLÚTEO) + DENSIDAD DE ESPALDA |                                              |        |               |                                                                               |
| DÍA 1                                                           | Peso Muerto Rumano pesado                    | 2      | 6-8           | Top Set pesado + Back-off. Máxima carga progresiva, enfoque femoral y glúteo. |
| DÍA 1                                                           | Remo Dorsal Unilateral (Mancuerna o Máquina) | 2      | 8-10          | Foco en densidad. Codo bien pegado al cuerpo.                                 |
| DÍA 1                                                           | Remo escapular pecho apoyado                 | 2      | 8-10          | Densidad pura de espalda alta y media. Retracción escapular rígida.           |
| DÍA 1                                                           | Curl Femoral Sentado                         | 3      | 10-12         | Pausa de 1 segundo en contracción máxima. Pelvis fija.                        |
| DÍA 1                                                           | Hiperextensiones en banco a 45°              | 2      | 12            | Enfoque exclusivo en glúteo y femoral (espalda redondeada arriba).            |
| DÍA 1                                                           | Abdomen (Crunches polea)                     | 2      | 12-15         | Carga pesada.                                                                 |



## Revisión de técnica

Me mandas tus vídeos entrenando y te corrijo la técnica.

En presencial, corrección técnica en tiempo real. Y en tu app, la biblioteca de técnica.

PLAN ÉLITE · TODO INCLUIDO

### Un servicio totalmente completo



**WhatsApp 1:1**

Comunicación diaria y permanente, con respuesta muy rápida



**Comunidad de WhatsApp**

El grupo de asesorados de Team Ismachoke



**Revisiones de técnica**

Me mandas tus vídeos entrenando y te corrijo la técnica



**Revisión de analíticas**

Incluida en Élite · asesoramiento deportivo, no sustituye al médico

VÍDEO · PLAN ÉLITE





— CIENCIA Y EVIDENCIA

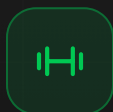
# A la vanguardia: ciencia nueva con los pies en la evidencia

Estoy al día de la investigación más reciente y la aplico con criterio: primero la evidencia científica y los resultados reales, después lo nuevo.



## Nutrición

Estrategias nuevas, contrastadas con la evidencia y medidas en tus checks.



## Entrenamiento

Métodos actuales, ajustados a tu técnica, tu recuperación y tu progreso.



## Péptidos

Divulgación prudente: qué dice la investigación, sin promesas ni atajos.

Evidencia científica



Tu caso



Resultados reales

### TU DIETA, CON REFERENCIAS EFSA

| Alimento                                           | Gramos | MINERALES         |              |               |             |                   |              |             |                 |              |            |
|----------------------------------------------------|--------|-------------------|--------------|---------------|-------------|-------------------|--------------|-------------|-----------------|--------------|------------|
|                                                    |        | Sodio (mg)        | Potasio (mg) | Magnesio (mg) | Calcio (mg) | Cloruro (mg)      | Fósforo (mg) | Hierro (mg) | Zinc (mg)       | Selenio (µg) | Cobre (mg) |
| TOTAL DIARIO                                       |        | 1,914             | 3,944        | 450           | 1,334       | 1,516*            | 2,333        | 10.3        | 14.2            | 173.4        | 2.5        |
| Referencia diaria EFSA (orientativa, mujer adulta) |        | 2,000             | 3,500        | 300           | 950         | 3,100             | 550          | 16.0        | 9.3             | 70.0         | 1.3        |
| Tipo de valor EFSA                                 |        | Segura y adecuada | AI           | AI            | PRI (>25 a) | Segura y adecuada | AI           | PRI         | PRI (Ritmo 600) | AI           | AI         |
| % cubierto por la dieta                            |        | 96%               | 113%         | 150%          | 140%        | 49%*              | 424%         | 64%         | 152%            | 248%         | 188%       |

Lo nuevo entra en tu plan solo si encaja contigo, y se mide en tus checks semanales.

Información con fines divulgativos desde el plano deportivo y nutricional; cualquier uso de péptidos o fármacos debe valorarlo un médico. No sustituye al médico.





03

— SEGUIMIENTO DIARIO



# WhatsApp 1:1 y videollamadas

Contacto diario, como un amigo más:  
comunicación diaria y permanente, con  
respuesta muy rápida para cualquier cosa,  
y videollamadas para vernos cara a cara.

## 1:1

Hablas siempre conmigo

## Diario

Como un amigo más, con  
respuesta muy rápida

## Vídeo

Videollamadas cara a cara



03

— COMUNIDAD

# Un grupo familiar

La comunidad de asesores de Team Ismachoke en WhatsApp: nos animamos y compartimos el día a día.



**Somos un grupo familiar, con resultados asegurados.**

— Ismael Infante

 Incluida en el plan Élite

 Además de tu WhatsApp 1:1

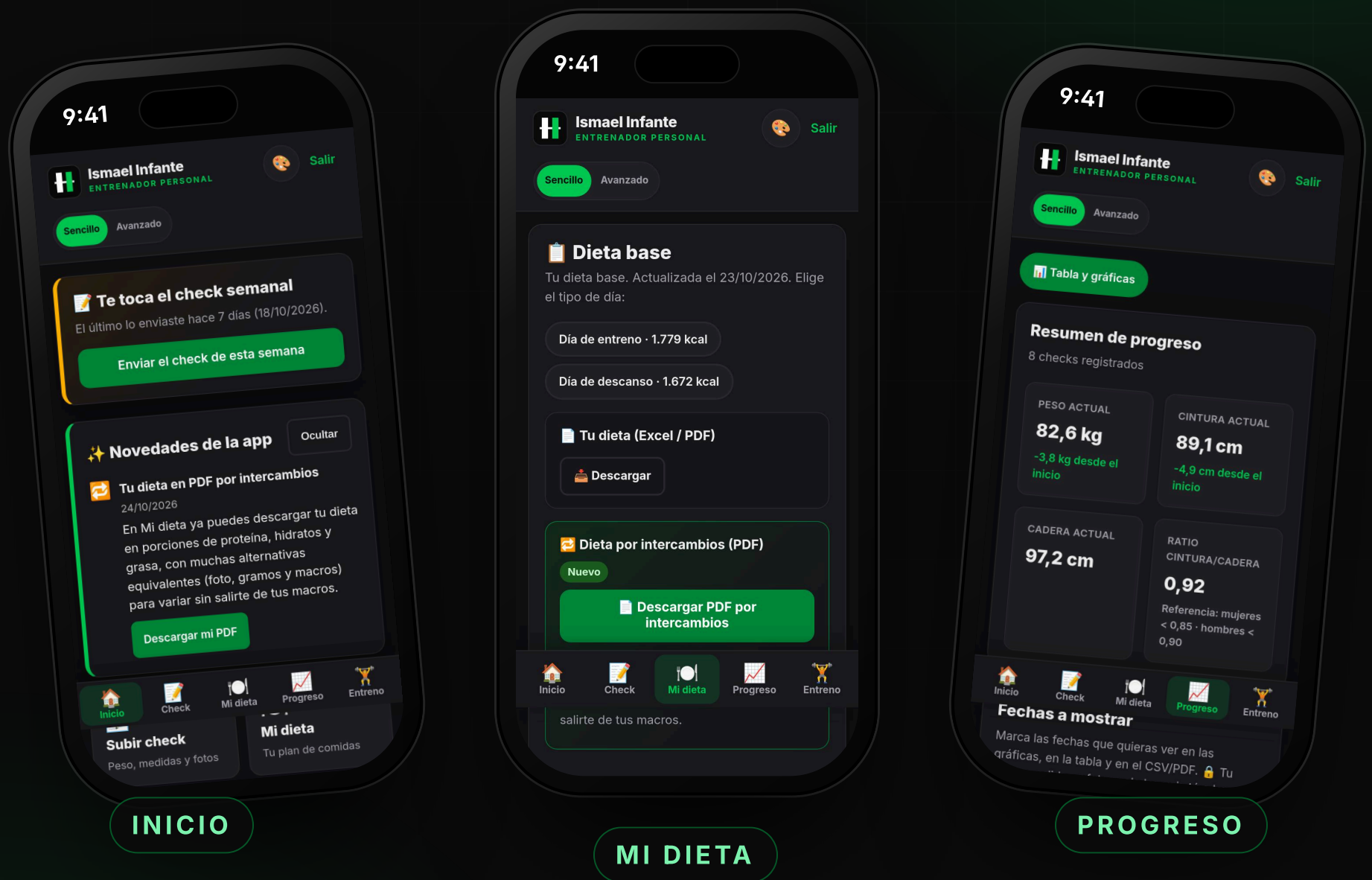


CAPTURA REAL DEL GRUPO



04 — TU APP

# Tu propia app, incluida



Dieta + PDF por intercambios



Check semanal



Informes PDF



Temas de color



Entrenos con temporizador



Comparativas de pies a cabeza



Lista de la compra



Instalable y sin conexión



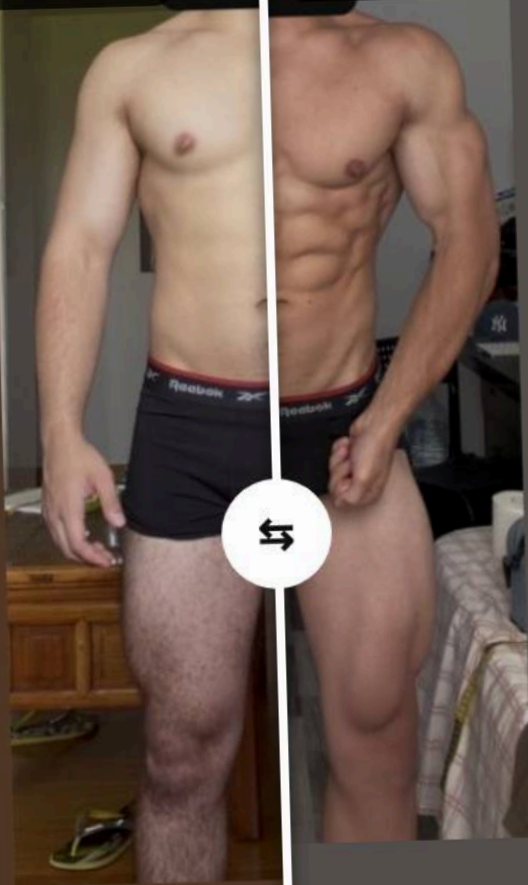
04 — TU APP · PROGRESO

# Antes y después, de pies a cabeza

## COMPARADOR 1:1

Antes · Semana 0

Después · Semana 12



Arrastra a izquierda y derecha para ver el cambio.

## INFORME PDF

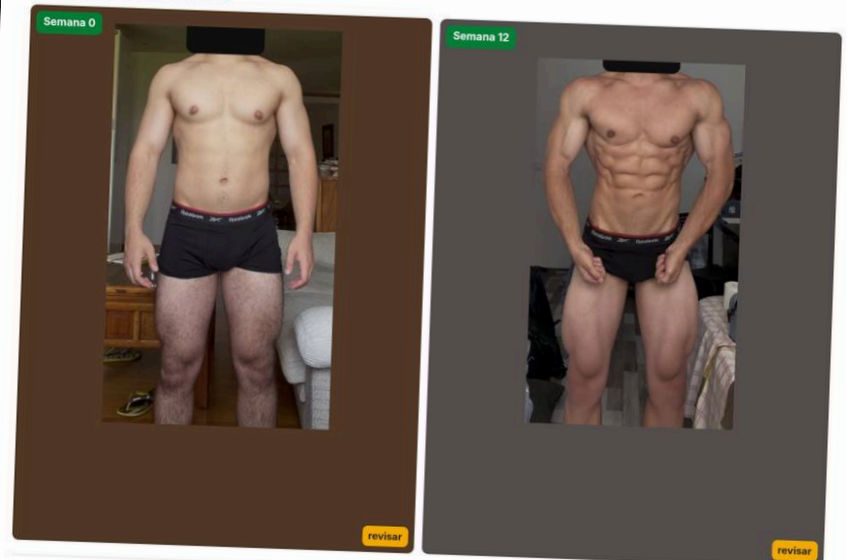
Antes y después · Cliente real  
Documento interno

Team Ismachoke  
ismaelinfante.com

| MEDIDA         | REPORTE 1<br>SEMANA 0 | REPORTE 2<br>SEMANA 12 | CAMBIO TOTAL |
|----------------|-----------------------|------------------------|--------------|
| Peso (kg)      | 80,0                  | 75,6 -4,4              | -4,4 kg      |
| Cintura (cm)   | 78,0                  | 71,5 -6,5              | -6,5 cm      |
| Vacuum (cm)    | 77,6                  | 70,0 -7,6              | -7,6 cm      |
| Pectoral (cm)  | 110,0                 | 113,0 +3,0             | +3,0 cm      |
| Hombros (cm)   | 121,0                 | 126,0 +5,0             | +5,0 cm      |
| Brazo (cm)     | 42,4                  | 41,5 -0,9              | -0,9 cm      |
| Antebrazo (cm) | 31,5                  | 31,0 -0,5              | -0,5 cm      |
| Muslo (cm)     | 60,0                  | 59,0 -1,0              | -1,0 cm      |
| Gemelo (cm)    | 40,0                  | 39,0 -1,0              | -1,0 cm      |
| Cuello (cm)    | 41,0                  | 40,0 -1,0              | -1,0 cm      |

En verde: diferencia respecto al reporte 1. «→» ese día no se anotó la medida (no se rellena ni se estima).

### SEMIRRELAJADA DE FRENTE



Fotos con encuadre igualado: solo recorte, escala y relleno de fondo; las fotos no se retocan.

Team Ismachoke

- ✓ Cuerpos igualados: solo recorte, escala y fondo
- ✓ Nunca se retoca tu cuerpo
- ✓ Fotos y medidas de varias fechas en PDF
- ✓ Semana 0 → semana 12, lado a lado

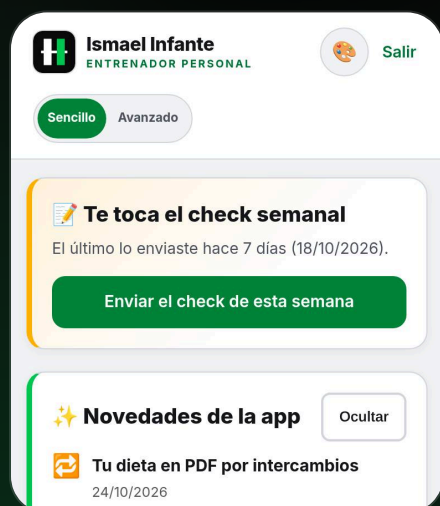


04 — TU APP · DÍA A DÍA

# Dieta en PDF, lista de la compra y tus colores



## LISTA DE LA COMPRA



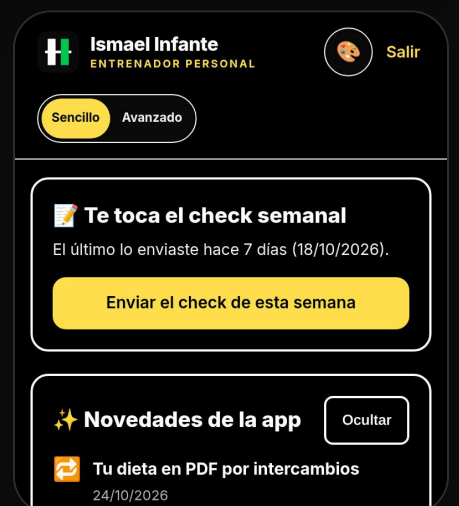
Claro



Oscuro azul



Oscuro morado



Alto contraste



05

— REVISIONES Y AJUSTES

# Revisiones semanales o incluso diarias

**Semanales**

cada semana



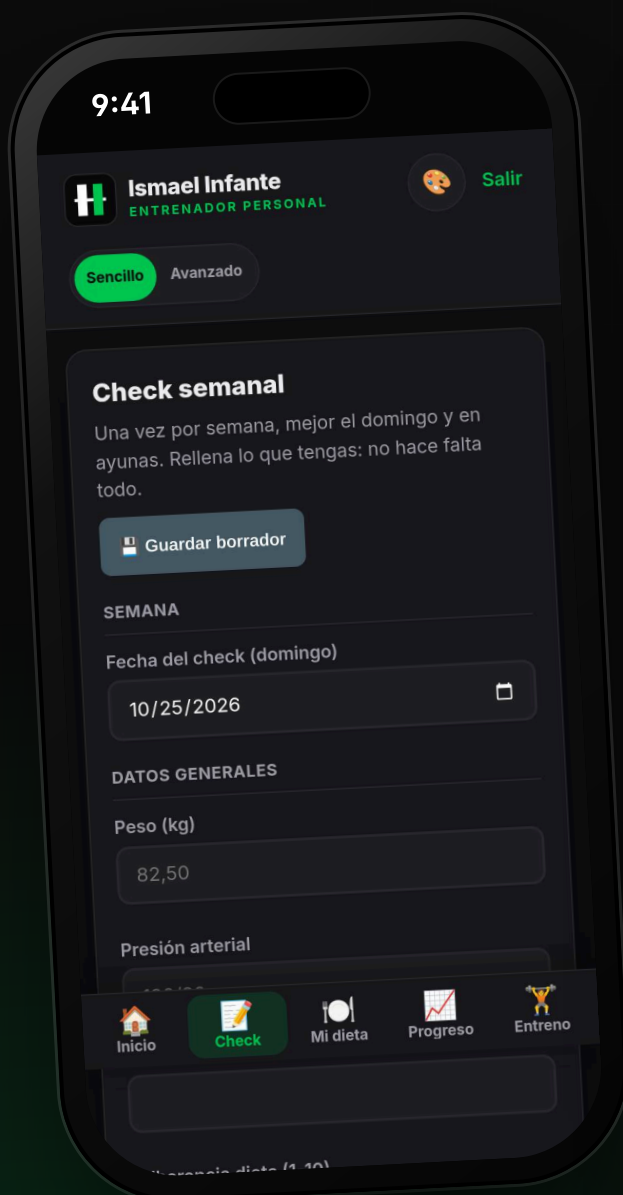
**Varias**

por semana



**Diarias**

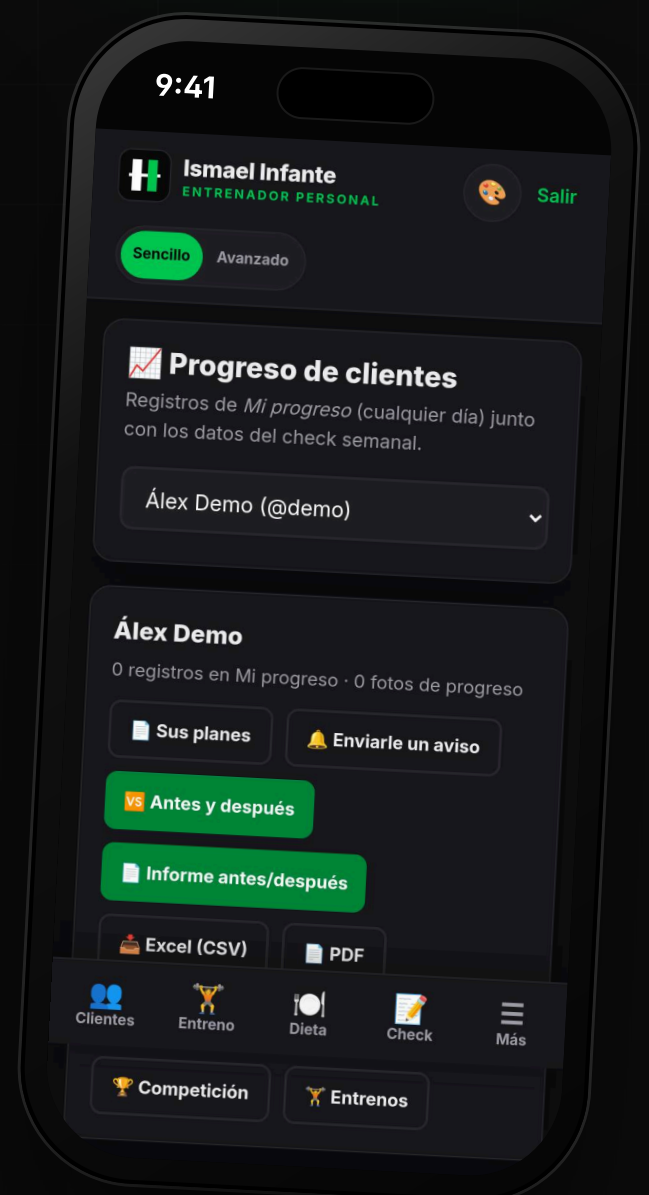
según la fase



1 · ENVÍAS TU CHECK



2 · VES TU PROGRESO



3 · AJUSTO TU PLAN



06 — RESULTADOS

# Resultados demostrables, medidos en semanas



ANTES 89 kg



DESPUÉS 65,7 kg

# -23,3 kg

en 20 semanas

Recomposición y salud  
Cintura de 89 a 65 cm

Giulia



ANTES 96 kg



DESPUÉS 82 kg

# -14 kg

en 10 semanas

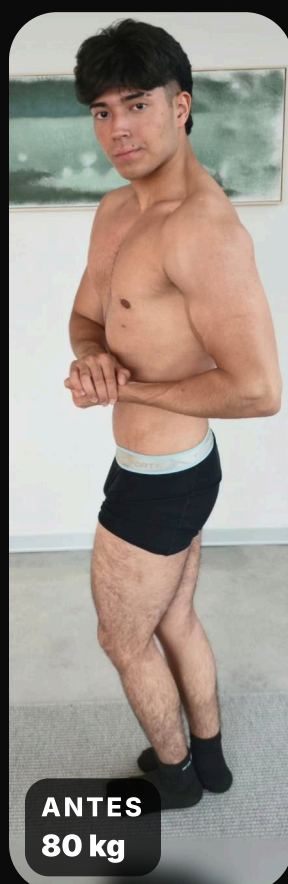
Cintura de 88 a 73 cm  
Hombros de 138 a 139 cm

Nicolás



06 — RESULTADOS

# Distintos perfiles, cambios en pocas semanas



ANTES  
80 kg



DESPUÉS  
71,5 kg



ANTES  
80 kg



DESPUÉS  
75,6 kg



ANTES  
79 kg



DESPUÉS  
75,1 kg

**-8,5 kg**

**10 semanas**

Cintura de 75,5 a 69 cm

Alex

**-4,4 kg**

**12 semanas**

Cintura -6,5 cm y hombros  
+5 cm

Adrián

**-3,9 kg**

**11 semanas**

Salud y recomposición ·  
cintura de 93 a 79 cm

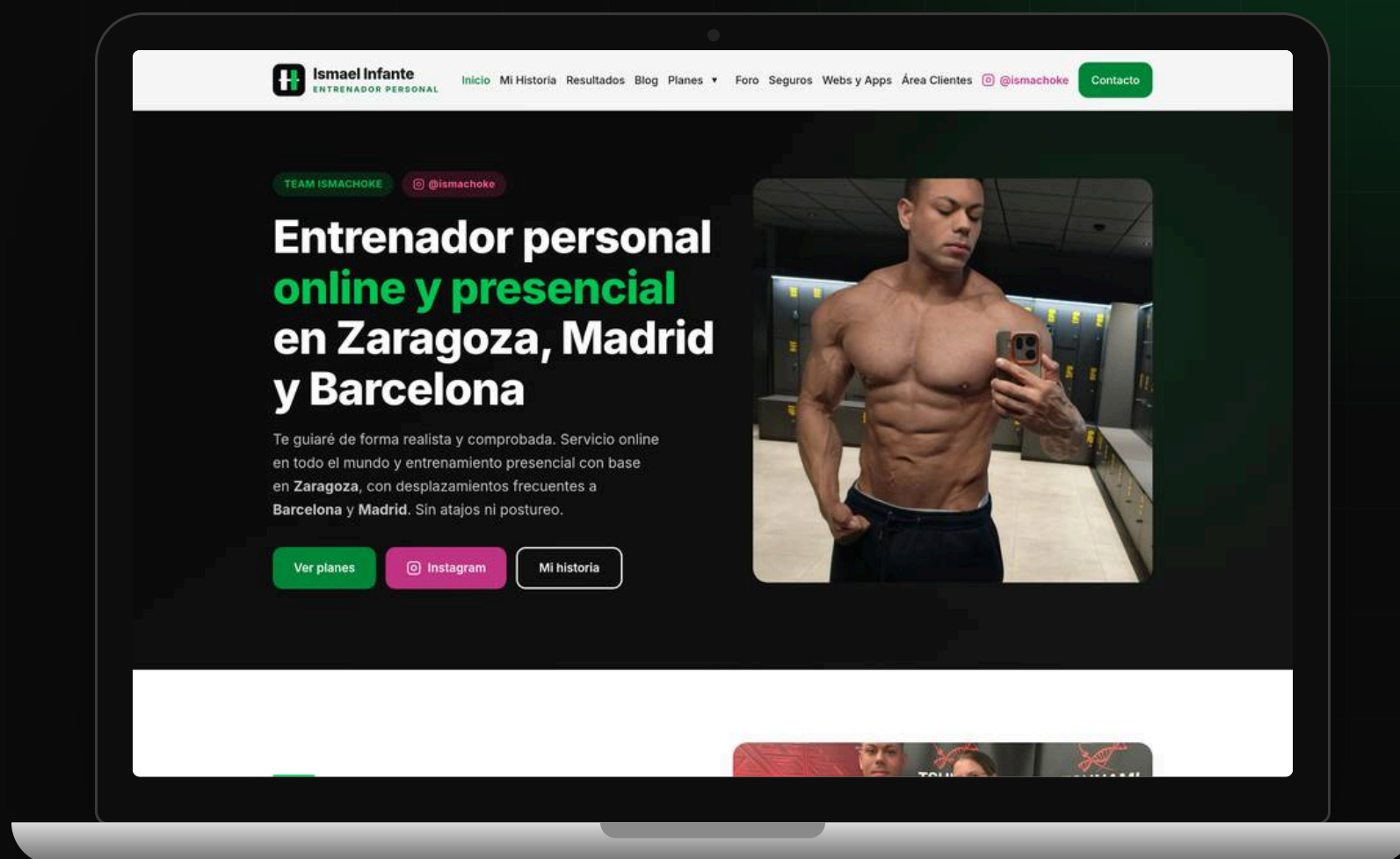
Alberto

**...y muchos más en proceso**

Más casos en @ismachoke

— ONLINE Y PRESENCIAL

# Estés donde estés



**Online en todo el mundo y presencial en Zaragoza, con desplazamientos a Barcelona y Madrid**



**Zaragoza** **PRESENCIAL**

Mi base principal. Sesiones con corrección técnica en tiempo real, plan de entrenamiento y nutrición y seguimiento por WhatsApp.



**Barcelona** **PRESENCIAL**

Sesiones en gimnasios acordados contigo, con la frecuencia que pactemos, y seguimiento online entre visitas.



**Madrid** **PRESENCIAL**

Sesiones de máxima calidad y un plan realista para agendas exigentes, con check semanal y ajustes constantes.



## — PLANES Y TARIFAS

# Elige tu plan

RECOMENDADO · TODO INCLUIDO

## Élite Machamp (Online)

**100 €**  
/ mes

Pago por adelantado: 150 € cada 6 semanas (45 días). Renovación: 285 € / 3 meses · 550 € / 6 meses · 1000 € / 12 meses

- ✓ WhatsApp 1:1 diario, respuesta muy rápida
- ✓ Revisiones semanales o más, según la fase
- ✓ Revisión de analíticas incluida
- ✓ Comunidad de asesorados
- ✓ Revisión de técnica por vídeo
- ✓ App con check-in semanal

Asesoramiento desde el plano deportivo y nutricional; no sustituye al médico.

NUEVO

## Plan Bienestar Flexible

**65 €** / mes

Mínimo 2 meses. Guía flexible sin pesar la comida y revisión cada 2 semanas.

## Entrenamiento presencial

**A negociar**

Según zona y frecuencia: Zaragoza, Barcelona y Madrid.

## Revisión de analíticas

Suelta, sin plan Élite

**30 €**

## Consulta puntual

40 min + guía en PDF

**50 €**



TEAM ISMACHOKE  
@ISMACHOKE

20 / 20

— ¿EMPEZAMOS?

# ¿Listo para dejar de improvisar?

Cuéntame tu punto de partida y tus objetivos. Diseño el plan a tu medida.

 **WhatsApp +34 662 237 379**

[ismaelinfante.com](http://ismaelinfante.com)

IG @ismachoke

[ismaelinfanteweb@gmail.com](mailto:ismaelinfanteweb@gmail.com)