

Contactos: Reyes Entertainment

Gabriel Reyes 512-686-1488

Gabriel@reyesentertainment.com

Yesenia De Avila 917-650-3933

Yesenia@reyesentertainment.com

Bajar Fotos: <http://montenegromethod.com/page/media.aspx>

En Español: : <http://es.montenegromethod.com/>

MONTENEGRO METHOD

PRESENTACIÓN DE LA SERIE EN DVD SOBRE EL INNOVADOR MONTENEGRO METHOD: GARANTIZA UN CUERPO ATLETICO Y TONIFICADO EN TAN SÓLO 21 DÍAS

MIAMI – (17 de febrero, 2010), *Ejercitese 21 minutos diarios por 21 días y tendrá un cuerpo firme y tonificado*, es la promesa del [Montenegro Method](#), el innovador programa de ejercicios presentado por Marta Montenegro. La serie *Montenegro Method* comprende tres DVDs cargados de ejercicios de alta intensidad, los cuales conjugan el acondicionamiento físico, el deporte y la ciencia, creando las rutinas más eficientes con máximos resultados, al estilo South Beach.

Marta Montenegro, nacida en Venezuela y domiciliada en Miami, especialista en fisiología del ejercicio y en acondicionamiento físico, ha sido propietaria y gerente de su propio gimnasio, donde trabajó muchos años con atletas profesionales, estudiando sus métodos de ejercitarse. Ella ha desarrollado el *Montenegro Method*, que combina ejercicios pliométricos y de resistencia para crear una rutina más eficaz, mediante el desarrollo de músculos tonificados y estimulando el metabolismo para quemar más calorías, incluso durante periodos de reposo.

“Creo que toda persona puede triunfar, alcanzar sus metas personales, transformar su cuerpo y cambiar su vida,” declara Marta, quien encontró su propio triunfo entrenando y ayudando a otros a conseguir una vida más saludable. “Luego de sufrir la pérdida de mi padre, cuyas últimas palabras fueron ‘actitud victoriosa, hija mía’ he dedicado mi vida por completo a la salud y al acondicionamiento físico, ya que a través del ejercicio he logrado un cuerpo y una mente fuerte para enfrentar los retos que se me impongan y poder incentivar a otras a hacer del ejercicio una forma de vida y no una moda pasajera.”

Marta, quien también es fundadora y directora de la laureada revista [SOBeFIT Magazine](#), siempre ha vivido inspirada por atletas. Durante el desarrollo de la serie *Montenegro Method*, investigó las formas más eficientes en que los deportistas de alto nivel entrenan para obtener cuerpos atléticos y tonificados. La serie consta de los siguientes volúmenes:

DVD 1. MM21 Endurance: Burn Fat: Tres rutinas enfocadas en el trabajo cardiovascular y reducción de peso, de 21-minutos cada una, que queman gran cantidad de calorías en poco tiempo.

DVD 2. MM21 Strength: Get Toned: Tres rutinas de ejercicios, de 21 minutos cada una, para redefinir, fortalecer y tonificar tanto la parte superior del cuerpo como los músculos de las piernas.

DVD 3 MM10 Power: Accelerate Metabolism. Cuatro rutinas intensas de 10 minutos cada una, diseñadas para aumentar resistencia y desarrollar fuerza, agilidad y potencia, de manera que el cuerpo logre quemar calorías aún durante periodos de reposo. También se incluye material exclusivo adicional con consejos de expertos líderes en las áreas de nutrición y belleza, quienes muestran cómo lucir y vestir mejor, preparar alimentos energéticos con facilidad y mantener la piel saludable y bella.

La serie *Montenegro Method* ofrece entrevistas abiertas y [mini-sesiones de ejercicios con tres de los mejores tenistas profesionales españoles](#): Fernando Verdasco, el segundo en el mundo entre los tenistas españoles quien está constantemente entre los 15 jugadores mejores en el mundo, acompaña a Marta al demostrar ejercicios para la parte superior del cuerpo; Feliciano López, dos veces ganador de la Copa Davis, realiza junto a ella ejercicios abdominales eficaces; y Carlos Moyá, quien ocupó el primer lugar en el mundo y uno de los cuatro tenistas que han ganado más de 500 partidos de la Asociación de Tenistas Profesionales (ATP), realiza con Marta ejercicios para fortalecer y tonificar los músculos de las piernas.

Al incorporar técnicas del deporte profesional en cada rutina, Marta Montenegro te entrena como a un atleta de alto nivel. “He diseñado esta serie teniendo en mente los principios de sobrecarga y progresión. La serie ha sido creada de manera que la personas puedan combinar las rutinas de ejercicio para evitar que se tornen fáciles y proseguir así el desafío corporal que se requiere para lograr los cambios deseados. Mi programa permite ver resultados independientemente del nivel atlético que se tenga al inicio. Así que todos los participantes perderán peso, obtendrán tono y fuerza muscular, y gozarán de mayor energía.” - more -

El conocimiento, las credenciales y la experiencia de Marta Montenegro inspiran a la audiencia a rendir más y esforzarse para lograr su victoria personal. La serie *Montenegro Method* está a la venta al precio de \$39.98. Por tiempo limitado, los clientes pueden ahorrarse \$5 y recibir una suscripción por un año a la revista *SOBeFIT Magazine*, al introducir el código promocional *method* en la página web. Para más información visite www.montenegromethod.com.

#

MM Branding LLC es una compañía diversificada global multimedia con intereses de negocios en la publicación de revistas, videos, cosméticos, libros y otras iniciativas comerciales. Su fundadora, Marta Montenegro, ha ejercido su experiencia en finanzas, acondicionamiento físico y educación para fungir como su líder visionaria. También es fundadora, directora y editora de la revista *SOBeFIT Magazine*, el primer título bajo el sello MM Branding. Además de sus certificaciones como entrenadora profesional, Montenegro posee dos Maestrías –en finanzas y en fisiología del ejercicio– y contribuye habitualmente con medios locales y nacionales en temas que abarcan la nutrición, las dietas, el deporte, la salud y el acondicionamiento físico. Marta también es profesora universitaria en *Florida International University*, y autora del libro *¡Olvídese de las dietas! Ejercítese y aprenda a comer*. Contribuye con cadenas mediáticas como CNN, NBC, ABC, CBS y Univision.

Marta Montenegro es una periodista de origen venezolano, experta en salud y acondicionamiento físico, profesora y directora editorial de la laureada revista *SOBeFIT Magazine*. Posee Maestrías de Finanzas y de Fisiología del Ejercicio. Ha contribuido a las cadenas mediáticas a nivel local y nacional acerca de los temas de nutrición, dietas, deporte, salud y acondicionamiento físico. Su afán por el ejercicio inspira sus sesiones diarias de entrenamiento (que concluyen a las 6:30 AM), mismas que involucran carrera, boxeo y pesas, dentro de una rutina que la recompensa con sensaciones de libertad, alivio de estrés y fortaleza física.