

Javi Pérez, coach deportivo online

“Sentirse bien hace que tu día a día mejore y que mejore también la relación contigo y con los demás”



Transformación física y mental con un acompañamiento y supervisión profesional es lo que ofrece el coach deportivo **Javi Pérez** y que ahora forma parte de los beneficios sociales dirigidos a las personas que trabajamos en Xilema, así como a sus familiares. Diplomado en Educación Física y licenciado en Ciencias de la actividad física y del deporte, Pérez capitanea este servicio de entrenamiento online en el que se combina el ejercicio físico con el cuidado nutricional “para lograr una transformación física y mental”.

¿En qué consiste el servicio que ofreces de entrenamiento online?

En un acompañamiento y supervisión para lograr una transformación física y mental mediante entrenamiento, alimentación y motivación según el objetivo de cada cual.



Se realiza una valoración inicial mediante una video llamada en la que se ve si se puede ayudar a la persona a lograr sus objetivos y se explican los planes.

En caso de que se contrate alguno de los planes, se enviará un cuestionario inicial donde se pedirá información mucho más detallada para poder ajustar un entrenamiento y plan nutricional (todo individualizado, teniendo en cuenta objetivos, tiempo, gustos, intolerancias, alergias ...) con revisiones quincenales.

¿Qué planes de transformación ofreces?

Los planes son trimestrales, semestrales y anuales.

¿Qué ventajas tiene tu servicio?

Adaptación del plan dependiendo del cliente y acompañamiento en todo momento. Control de peso, revisión fotográfica y vídeos de la ejecución correcta de los ejercicios, contacto por whatsapp, posibilidad de enviarme vídeos para corregir posturas, errores, ejecuciones...

Cada semana se hace un control de peso y cada dos semanas se envían fotos para ir viendo la evolución.

Los planes alimenticios y las rutinas de entrenamiento se van ajustando según se va evolucionando o problemas que puedan ir surgiendo.

¿Qué beneficios se consiguen?

Confianza y certeza de que un profesional cercano está contigo en el proceso, generando una mayor seguridad en todo lo que se va haciendo.

¿Para qué tipo de personas está dirigido tu servicio?

Para cualquier persona que quiera un cambio, no sólo físico, sino también emocional y quiera sentirse y verse mejor. Sobre todo, para aquellas personas que siempre han querido esto y nunca lo hayan logrado por sí mismos/as.

¿Qué le dirías a alguien que quiere hacer deporte, pero no acaba de animarse o encontrar la manera?

Que cuidarse no tiene precio, que todo lo que hagas por y para ti nunca será suficiente, que estar bien y sentirse bien hace que tu día a día mejore y que mejore también la relación que tienes contigo y con los demás. Y tu yo futuro te lo agradecerá.

Se pueden ver mi contenido y seguirme en redes sociales:

- Instagram: currela2
- Tik tok: javiperez_coach

*Área Comunicación
Febrero-marzo 2026*