

MONTENEGROMETHOD.COM

21 MINUTES / 21 DAYS

TO A LONG, LEAN, ATHLETIC BODY

EFFICIENT WORKOUT. MAXIMUM RESULTS. SOUTH BEACH STYLE.

Carpeta de Prensa

CONTACTOS

REYES ENTERTAINMENT

GABRIEL REYES 512-686-1488, GABRIEL@REVESENTERTAINMENT.COM

YESENIA DE AVILA 917-215-0775, YESENIA@REVESENTERTAINMENT.COM



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

MIAMI – 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.”

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

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 cadenas mediáticas a nivel local y nacional acerca de temas como 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.

MM BRANDING LLC

Es una compañía diversificada global de 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 la líder visionaria detrás de MM Branding. 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 nutrición, dietas, deporte, salud y acondicionamiento físico. Marta también es profesora adjunta en Fisiología del Ejercicio por la Universidad Internacional de Florida, y autora del libro “¡Olvídese de las dietas! Ejercítese y aprenda a comer”. Contribuye con cadenas mediáticas como CNN, NBC, ABC, CBS y Univisión.



EL ESPÍRITU DE MARTA MONTENEGRO

La periodista de origen venezolano Marta Montenegro es la fundadora, editora y jefa de redacción de la laureada revista *SOBeFIT Magazine*. Posee Maestrías en Finanzas y en Fisiología del Ejercicio. Es profesora adjunta en *Florida International University*, donde ha diseñado dos nuevos cursos universitarios. También es entrenadora personal y entrenadora certificada de acondicionamiento físico y entrenadora de fortaleza física para deportistas. Su afán por la salud y el bienestar inspira sus sesiones diarias de entrenamiento, que concluyen a las 6:30 de la mañana e incluyen carrera, boxeo y pesas. Esta rutina le ayuda a aliviar el estrés y a sentirse fuerte para alcanzar sus metas ¿Su objetivo? Ayudar e inspirar a otros a alcanzar su victoria personal.

SALUD / ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

A los 18 años, Marta pasó por la amarga experiencia de perder a su padre y buscó consuelo en el ejercicio físico. “El ejercicio me ayudó a superar el dolor de perder a mi padre, ya que encontré en el mismo una manera de aliviar el estrés y el dolor. Desde entonces, se convirtió en parte esencial de mi vida...un cuerpo fuerte ayuda a fortalecer el espíritu también”

En el 2004, Marta inauguró su propio gimnasio en Venezuela y comenzó a conjugar pautas dietéticas, de salud y de acondicionamiento físico para diseñar un régimen individual a sus clientes. Asimismo, formó su equipo de entrenadores siguiendo sus métodos y pautas de entrenamiento. Esto la impulsó a crear programas como *Fit Rx*, *Top Trainer* y *Montenegro Method*, que han sido presentados en la revista *SOBeFIT*.

PERIODISMO

En el 1998, Marta Montenegro comenzó su carrera de reportera del periódico venezolano *Diario La Verdad*, cubriendo temas económicos y de deportes. También fungió como asistente del agregado de prensa a la embajada de Venezuela en Washington D.C. Durante su carrera periodística entrevistó a múltiples personalidades reconocidas de los sectores políticos, y financieros. Hoy en día, Marta ha formado un equipo editorial con calificados asesores, escritores y colaboradores para crear *SOBeFIT Magazine*, una publicación bimestral de circulación nacional que cubre temas de salud, nutrición, deporte y bienestar físico al igual para hombres y mujeres.

El público suele acercársele con frecuencia para preguntarle cómo mejorar sus comidas, mantenerse saludable y ejercitarse. Esto llevó a Marta a recopilar un compendio de consejos y recetas, que se publicaron bajo el título de *¡Olvídese de la dieta! Ejercítese y aprenda a comer*. Esta obra le trajo el reconocimiento de las cadenas mediáticas a nivel local y nacional, incluyendo las cadenas *CNN*, *NBC*, *CBS*, *ABC* y *Univisión*, entre otras. Su más reciente iniciativa es la serie *Montenegro Method*, que incluye rutinas de ejercicio de 21 minutos de duración basadas en principios innovadores del acondicionamiento físico, el deporte y la ciencia, en donde también invitó a atletas profesionales a compartir su método de entrenamiento.

LA CONEXIÓN CON EL SUR DE LA FLORIDA

Marta creó dos eventos únicos con el sello de *SOBeFIT*: La carrera de 5 kilómetros *SOBeFIT 5K Run + Walk and Fitness Festival*, y la competencia *Fittest Person of the Year*, que suele reconocer a la persona de mayor bienestar físico en los Estados Unidos.

VISIÓN GENERAL DE LA SERIE MM EN DVD

El programa de ejercicios *Montenegro Method* es una colección de tres DVDs que presenta seis rutinas de alta intensidad, en circuito progresivo, de 21-minutos de duración cada una, y cuatro rutinas intensas, de 10-minutos cada una, las cuales garantizan el entrenamiento más eficiente con los mejores resultados, al estilo South Beach. Las rutinas son apropiadas para todos los niveles de acondicionamiento físico, y pueden llevarse a cabo con o sin equipo. Así, cada cual podrá ejercitarse como un atleta y también sentirse como tal.

El *Montenegro Method* se concentra en acrecentar la resistencia, la fortaleza y la potencia, para obtener un cuerpo firme y tonificado, gozando de mayor energía y de la motivación para vivir una vida más saludable.

EL MÉTODO MONTENEGRO

El *Montenegro Method* fue creado por Marta Montenegro y conjuga el acondicionamiento físico, el deporte y la ciencia en una gama de ejercicios innovadores que redefinirán su cuerpo. Su complejo sistema de entrenamiento combina ejercicios pliométricos con entrenamiento de resistencia en rutinas de alta intensidad, basadas en los principios de sobrecarga y progresión.

El *Montenegro Method* es un programa integral de entrenamiento, que incluye resistencia, fuerza, agilidad, potencia y flexibilidad. Sus ejercicios aceleran el metabolismo y estimulan al cuerpo a seguir quemando calorías aún después de concluido el ejercicio.

El secreto del *Montenegro Method* radica en el proceso de respuesta metabólica posterior al ejercicio. Al desarrollar un mayor tono muscular, se crean más mitocondrias, componentes celulares que le permitirán quemar más calorías. Las rutinas de alta intensidad incrementan el consumo de oxígeno y permiten al cuerpo continuar quemando calorías incluso después de concluir la sesión de entrenamiento.

CONTENIDO

La serie *Montenegro Method* permite a los usuarios combinar las sesiones de ejercicios de los tres DVDs para crear nuevas rutinas, de manera que constantemente se esté retando al cuerpo para seguir viendo resultados.

DVD 1 Endurance: BURN FAT

Este DVD aborda el sistema cardiovascular y trabaja sobre el acondicionamiento aeróbico. Aquí se brindan tres rutinas exhaustivas de 21-minutos cada una, que queman gran cantidad de calorías y mejoran el sistema cardiovascular, debido a ejercicios que maximizan el consumo calórico con movimientos complejos para involucrar más músculos al mismo tiempo. Estas rutinas incluyen sentadillas, desplante, dominadas y planchas, entre otros ejercicios.

DVD 2 Strength: GET TONED

Este DVD comprende tres rutinas de 21-minutos cada una para lograr tono muscular, concentrándose en aumentar la fuerza y exigiéndole más al centro neurálgico de las fibras musculares. Las combinaciones de entrenamiento con pesas agotan los músculos y refuerzan el metabolismo para redefinir, fortalecer y tonificar tanto la parte superior del cuerpo como los músculos de las piernas.

DVD 3 Power: ACCELERATE METABOLISM

Este DVD muestra 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 períodos de reposo. Incluye flexiones de brazos, saltos en tijera, saltos en cucullas, bíceps, sentadilla, entre otros ejercicios.

MATERIAL EXTRA

Marta nos ofrece consejos de entrenamiento y mini-sesiones de ejercicios en las que participan tres prestigiosos tenistas profesionales españoles: Fernando Verdasco, Feliciano López y Carlos Moyá. Así mismo se brindan 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.

ATLETAS INVITADOS

Marta siempre ha estado inspirada por atletas y para crear la serie *Montenegro Method* invitó a los siguientes tenistas profesionales españoles a compartir sus secretos de entrenamiento.

Fernando Verdasco es el segundo en el mundo entre los tenistas españoles y está constantemente entre los 15 jugadores mejores en el mundo. Fernando y Marta nos muestran una rutina para tonificar la parte superior del cuerpo.

Feliciano López ha ganado dos veces la Copa Davis y es el compañero de Verdasco en dobles. En el 2005 fue el primer tenista español en alcanzar los cuartos de final en Wimbledon desde 1972. Feliciano y Marta nos demuestran una efectiva serie de ejercicios abdominales.

Carlos Moyá ocupó el primer lugar de la clasificación mundial y es uno de los cuatro tenistas que han ganado más de 500 partidos de la Asociación de Tenistas Profesionales. Carlos y Marta realizan ejercicios para los músculos de las piernas.

SOBRE MARTA MONTENEGRO

Marta Montenegro es una periodista de origen venezolano, escritora, analista financiera, experta en salud y acondicionamiento físico, profesora y editora de la laureada revista *SOBeFIT*. Posee Maestrías en Finanzas y en Fisiología del Ejercicio, además de ser entrenadora personal y entrenadora certificada en acondicionamiento físico y de fuerza para deportistas.

Años atrás, Marta solía entrenar con la mentalidad fisiculturista de "un solo músculo a la vez" mediante movimientos aislados. Muy pronto se dio cuenta de que un plan integral de entrenamiento debía combinar resistencia, fuerza, agilidad y potencia. Mediante esta filosofía, ella consiguió mayor firmeza y definición muscular, así como una mayor energía corporal. Aplicó ese mismo enfoque al gimnasio que fundó en Venezuela, para ayudar a cientos de mujeres y hombres a alcanzar sus objetivos de bienestar físico. Ahora ella ha desarrollado el *Montenegro Method*, una guía de acondicionamiento físico que realmente funciona.

Marta es Directora Ejecutiva de MM Branding LLC, una compañía diversificada global de multimedia con intereses de negocios en la publicación de revistas, videos, cosméticos, libros y otras iniciativas comerciales. Dos de sus actuales productos son la revista *SOBeFIT* y la serie *Montenegro Method*.

Marta 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 la salud y el bienestar inspira sus sesiones diarias de entrenamiento, que concluyen a las 6:30 de la mañana e incluyen carrera, boxeo y pesas. ¿Su objetivo? Alentar al prójimo a lograr su victoria personal. Su calidez y energía, aunadas al ímpetu por mejorar, inspiran al mundo que la rodea, y esa es la esencia de la serie *Montenegro Method*.

PERFIL DEMOGRÁFICO / NIVEL ATLÉTICO DEL USUARIO

La serie *Montenegro Method* se dirige a mujeres y hombres de 25 a 49 años que quieran entrenar como atletas para lograr un cuerpo firme y tonificado.

Sin importar el nivel individual de condición física, el cuerpo debe ser sometido a nuevos desafíos cada 3 ó 4 semanas para poder observar cambios. La serie *Montenegro Method* permite a los participantes combinar 10 rutinas de muchas formas diferentes para garantizar que la intensidad se incremente en cada nueva sesión de ejercicio.

PRECIO / CÓMO ORDENAR

La serie *Montenegro Method* está a la venta en la página web www.montenegromethod.com. Los clientes tienen la opción de comprar cada DVD por separado, a \$14.98 cada uno, o la serie completa (3 DVDs) por \$39.98.

Por tiempo limitado, quienes adquieran la serie completa ahorrarán \$5 y recibirán por un año la suscripción de *SOBeFIT Magazine*, al introducir el código promocional *method* en la página web. Para más información visite www.montenegromethod.com. Para obtener una copia de la serie, remita un correo electrónico a arobins@martamontenegro.com.

LENGUAJES Cada DVD ofrece opciones de audio en español e inglés.

CONTACTOS REYES ENTERTAINMENT

Gabriel Reyes 512-686-1488, Gabriel@reyesentertainment.com
Yesenia De Avila 917-215-0775, Yesenia@reyesentertainment.com

NUESTRA PROMESA:
EJERCITASE 21MINUTOS DIARIOS POR 21 DÍAS
Y TENDRÁ UN CUERPO FIRME Y TONIFICADO