

## Introducción

Bienvenido a la página en donde encontrará la solución de muchas de sus preocupaciones.

Imagínese libre de estrés y tensiones; libre de dolores de espalda y siempre listo para un día de trabajo. Imagínese feliz con su cuerpo y sintiéndose mejor que nunca. Sus metas se alcanzaran cuando toda su vida este en un mejor balance. El trabajo será más productivo y disfrutara más de su vida.

Puede que sea un atleta profesional buscando una ventaja sobre su competencia, un estresado ejecutivo con poco tiempo o una ocupada ama de casa con hijos. No importa si sus metas varían entre cambiar su forma física, iniciar un su estilo de vida saludable, rehabilitación de alguna lesión o desea controlar sus niveles de estrés.

Manrique Sanabria es un profesional que ejerce su práctica privada en Costa Rica y le ofrece diferentes programas de [Entrenamiento Personal](#), [Asesorías en Estilo de Vida Saludable](#), [Evaluación Física](#), [Programas de Rehabilitación](#), [Entrenamiento para Deportistas de Alto Rendimiento](#) y [Programas de Pérdida de Peso](#) que le ayudaran a alcanzar sus metas y a guiarlo hacia el estilo de vida que usted se merece.