

BERENICE ROBLES GUERRERO

ENTRENADORA PERSONAL | ESPECIALISTA EN NUTRICION DEPORTIVA

📅 Fecha de nacimiento: 28 de enero de 1987

📍 Tijuana, B.C

📞 6641658056

✉ bere.robles.performance@gmail.com



PERFIL PROFESIONAL

Entrenadora personal certificada por la Federación Mexicana de Fisicoconstructivismo y Fitness, especialista en hipertrofia y nutrición deportiva. Estudiante en la etapa final de de la Licenciatura Educacional en Nutrición Deportiva. Apasionada por el bienestar físico, metabólico y mental. Prescribo entrenamientos de fuerza adaptados a las características físicas, necesidades y objetivos individuales. Evalúo requerimientos energéticos y nutricionales para optimizar el rendimiento deportivo y mejorar la salud integral. Mi enfoque combina ciencia, empatía y educación promoviendo hábitos saludables sostenibles en el tiempo.

EXPERIENCIA PROFESIONAL

- **Entrenadora personal y Asesora en Nutricion Deportiva (independiente)**

Tijuana, B.C | 2018-Actualidad

Diseño y prescripción de programas de entrenamiento de fuerza.

Evaluación de requerimientos energéticos, nutricionales y elaboración de planes y estrategias alimenticias para optimizar el rendimiento deportivo, la composición corporal y la salud integral.

- **Entrenadora personal-Go Fit Gym**

Yahualica, Jalisco | Marzo 2022 - Julio 2023

Entrenamientos presenciales enfocados a la recomposición corporal. Adaptación de ejercicios para los diferentes niveles y necesidades individuales. Acompañamiento personalizado para promover constancia, técnica, y resultados.

- **Entrenadora Personal - American Athlete**

Tijuana, B.C. | Agosto 2023-Actualidad

Entrenamientos personalizados y adaptados a los objetivos del cliente. Evaluación y seguimiento de progresos. Asesoramiento integral en hábitos saludables, nutrición y mentalidad enfocada a cumplir objetivos.

- **Acompañamiento Deportivo Infantil Tijuana, B.C | 2022 - Actualidad**

Apoyo integral a tres deportistas infantiles, (gimnasia, baloncesto y fútbol) en su nutrición, entrenamiento y recuperación. Fomentando el equilibrio emocional y hábitos saludables desde la infancia.

FORMACION ACADEMICA

- **Licenciatura Educacional en Nutrición Deportiva**

(En curso)

Instituto Superior en Ciencias Empresariales

(INSUCE).

Tijuana, B.C. | Desde 2021

- **Certificacion ISAK 1 (Cineantropometria))**

ISAK - International Society for the

Advancement of Kinanthropometry

Tijuana, B.C. | Desde 2024

- **Curso Especialista en hipertrofia (12 horas))**

Dr. Juan Manuel Jerezano Mora

Tijuana, B.C. | Desde 2023

- **Diplomado en Nutricion Deportiva**

Federacion Mexicana de

Fisicoconstructivismo y Fitness (FMFF)

Tijuana, B.C. | Desde 2021

IDIOMAS

Español: Nativo

Ingles: Nivel intermedio, (buena comprensión lectora y auditiva; en proceso de mejora en expresión oral).

- **Taller de Biomecánica aplicada al trabajo de la fuerza**
Federacion Mexicana de Fisiococonstructivismo y Fitness (FMFF)
Tijuana, B.C. | Desde 2020
- **Taller de Nutrición Deportiva (3 Modulos)**
Asociacion de Fisico y Fitness de B.C.
Tijuana, B.C. | Desde 2019
- **Certificacion Nacional como entrenadora Personal**
Federacion Mexicana de Fisiococonstructivismo y Fitness (FMFF)
Tijuana, B.C. | Desde 2019
- **Taller de nutrición y entrenamiento enfocado en distintos ambitos**
Asociacion de Fisico y Fitness de B.C.
Tijuana, B.C. | Desde 2018
- **Curso de Entrenamiento de Gimnasio (10 horas)**
United Fitness
Tijuana, B.C. | Desde 2017
- **Otros cursos y talleres complementarios**
Farmacología Deportiva, Fisiología de la mujer, Estrategias para la perdida de grasa.

HABILIDADES

- Prescripción de entrenamiento de fuerza, resistencia e hipertrofia.
- Evaluación nutricional y diseño de planes alimenticios.
- Cineantropometria básica (ISAK Nivel 1) para evaluación corporal precisa.
- Asesoría en suplementación deportiva basada en evidencia.
- Crear estrategias para la recomposición corporal de acuerdo a las necesidades, características y objetivos individuales.
- Educación en hábitos saludables sostenibles desde la infancia.
- Empatía y liderazgo en promover cambio de hábitos.
- Registro y monitoreo de progresos físicos y metabólicos.



BERENICE ROBLES

ENTRENAMIENTO, NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA

CONSTANCIA

DE FINALIZACIÓN



Se otorga la presente constancia a:

Berenice Robles Guerrero

Por finalizar de forma satisfactoria el curso de "Especialista en Hipertrofia", con 12 horas teóricas con evaluación práctica.

A los 23 días del mes de octubre 2023



DR. JUAN MANUEL JEREZANO MORA
MEDICINA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



AFFBC



INDE



LA ASOCIACIÓN DE FISCOCONSTRUCTIVISMO Y GYM & FITNESS DE BAJA CALIFORNIA
EN COORDINACIÓN CON LA FEDERACIÓN MEXICANA DE FISCOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS.

OTORGA LA PRESENTE:

CONSTANCIA

AL CIUDADANO:

Berenice Robles G.

POR HABER CURSADO EL TALLER DE TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO
"BIOMECANICA APLICADA AL TRABAJO DE LA FUERZA"
GIMNASIO ATLAS TIJUANA B.C. 17 DE ENERO DEL 2020.

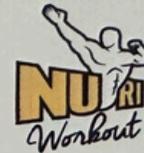
LUIS RAMÍREZ SILVA
PRESIDENTE DE LA AFFBC
VICE PRESIDENTE DE LA FMFF

ARQ. HÉCTOR HUITZIL MADRID
PONENTE OFICIAL DE LA FMFF

LA ASOCIACION ESTATAL DE FISICO Y
FITNESS DE B.C.



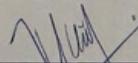
OTORGA EL PRESENTE

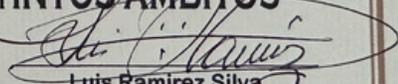


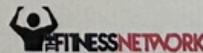
Diploma

A: Berenice Robles Guerrero

POR HABER PARTICIPADO EN EL TALLER DE NUTRICION
Y ENTRENAMIENTO ENFOCADO EN DISTINTOS AMBITOS


Mauricio Tellez
PONENTE

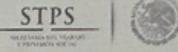

Luis Ramirez Silva
PRESIDENTE DE LA AFFBC
VICEPRESIDENTE DE LA FMFF



BODY FITNESS TIJUANA, B.C. A 14 DE ABRIL DE 2018



UNITED
FITNESS CENTER



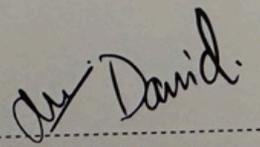
Se otorga el presente reconocimiento a: **Noviembre 2019**

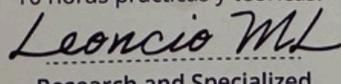
Berenice Robles Guerrero

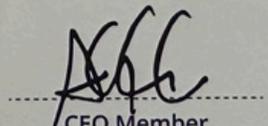
Por haber completado satisfactoriamente el curso de:

ENTRENAMIENTO DE GIMNASIO

aplicado al Fitness con una duración de
10 horas prácticas y teóricas.


Head Coach
David González Guerra


Research and Specialized
Training Development
Leoncio Moreno


CEO Member
Arnulfo González Guerra





TALLERES Y CURSOS PARA ATLETAS DE B.C.
EN COORDINACIÓN CON LA ASOCIACIÓN DE FÍSICO Y FITNESS DE B.C.
OTORGA LA PRESENTE:

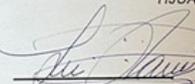
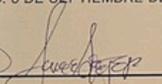
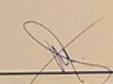
CONSTANCIA

AL CIUDADANO:

Berenice Robles G.

POR HABER PARTICIPADO EN EL TALLER DE NUTRICIÓN DEPORTIVA.
MODULO #1 NUTRICIÓN BÁSICA AVALADA POR AFFBC.

TIJUANA B.C. 8 DE SEPTIEMBRE DE 2019.

LUIS RAMÍREZ SILVA
PRESIDENTE DE LA AFFBC
VICE PRESIDENTE DE LA FMFF

LN. PROF. JORGE DIETER VILLASANA
DIR. DE TALLERES Y CURSOS DE B.C.

ARIEL IBARRA
DIR. DE TALLERES Y CURSOS DE B.C.







TIJUANA B.C. 29 DE SEP. 2019

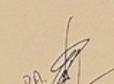


TALLERES Y CURSOS PARA ATLETAS B.C. EN COORDINACIÓN
CON LA ASOCIACIÓN DE FÍSICO Y FITNESS DE B.C.

CONSTANCIA

BERENICE ROBLES GUERRERO

Por haber participado en el modulo #2 del
Taller de Nutrición Deportiva.





LUIS RAMÍREZ SILVA
PRESIDENTE DE LA AFFBC
VICE PRESIDENTE DE LA FMFF

LN. PROF. JORGE DIETER VILLASANA
DIR. DE TALLERES Y CURSOS DE B.C.

ARIEL IBARRA
DIR. DE TALLERES Y CURSOS DE B.C.








Tijuana, Baja California
27 de Octubre, 2019

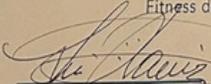
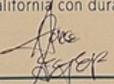
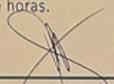


TALLERES Y CURSOS PARA ATLETAS B.C. EN COORDINACIÓN
CON LA ASOCIACIÓN DE FÍSICO Y FITNESS DE B.C.

CONSTANCIA

Berenice Robles

Por haber participado en el 3er. Taller Nutrición Deportiva
Avalado por la Asociación de Físico y
Fitness de Baja California con duración de doce horas.

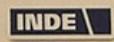
LUIS RAMÍREZ SILVA
PRESIDENTE DE LA AFFBC
VICE PRESIDENTE DE LA FMFF

LN. PROF. JORGE DIETER VILLASANA
DIR. DE TALLERES Y CURSOS DE B.C.

ARIEL IBARRA
DIR. DE TALLERES Y CURSOS DE B.C.








DUNAMIS SYSTEM

OTORGA LA CONSTANCIA DE ESTUDIOS A

Berenice Robles Guerrero

POR HABER ASISTIDO AL SEMINARIO DE

ESTRATEGIA PARA LA PÉRDIDA DE GRASA

06/JULIO/2020



MAURICIO TÉLLEZ

DUNAMIS SYSTEM

OTORGA LA CONSTANCIA A

Berenice Robles Guerrero

POR HABER TOMADO EL SEMINARIO DE

**ACTUALIZACIÓN DE FARMACOLOGÍA
USOS, ABUSOS Y MITOS**





ACADEMIA PARA ENTRENADORES PERSONALES

. EST. 1997 .

Academia para Entrenadores Personales



otorga a

BERENICE ROBLES GUERRERO

el certificado de

Diplomado en Nutrición Deportiva

Por haber concluido los estudios requeridos conforme a los planes y programas vigentes, según constancias que obran en los archivos de la Federación Mexicana de Físicoconstructivismo y Fitness A.C. Y por haber aprobado la etapa final del examen profesional del día 26 de Noviembre del 2021.

Tijuana Baja California a 26 de Noviembre del 2021.
"Honor y Espíritu Deportivo"

FRANCISCO CABEZAS GUTIERREZ
PRESIDENTE DE LA FMFF
MIEMBRO PERMANENTE DEL COM

LUIS RAMÍREZ SILVA
PRESIDENTE DE LA AFFBC
VICE PRESIDENTE DE FMFF

LUIS RAMÍREZ JR
DIRECTOR DE LA AEP

EFREN GARCIA CANDELAS
SECRETARIO DE LA AEP





Academia para Entrenadores Personales de Baja California



otorga a

Robles Guerrero Berenice

el certificado de

**Entrenador Personal
a Nivel Nacional**

Por haber concluido los estudios requeridos conforme a los planes y programas vigentes, según constancias que obran en los archivos de la Federación Mexicana de Físicoconstructivismo y Fitness A.C.. Y por haber aprobado la etapa final del examen profesional del día 25 de Noviembre del 2018.

Tijuana Baja California a 9 de Febrero del 2019.
"Honor y Espíritu Deportivo"

FRANCISCO CABEZAS GUTIERREZ
PRESIDENTE DE LA FMFF
MIEMBRO PERMANENTE DEL COM

LIC. SAUL CASTRO
DIRECTOR DEL INSTITUTO
DEL DEPORTE Y CULTURA FISICA
DEL ESTADO DE B.C.

LUIS RAMÍREZ SILVA
PRESIDENTE DE LA AFFBC
VICE PRESIDENTE DE FMFF

LUIS RAMÍREZ JR
DIRECTOR DE LA AEP

