

**FONTES
COACH**



ASESORIA ONLINE

**PLANES DE
ENTRENAMIENTO Y ALIMENTACION
2026**

@LFONTESSFIT

WWW.FONTESCOACH.COM.MX





Residencia temporal:
Hermosillo Sonora

T: (667) 373 8256
C: (662) 168 6816

Fecha de nacimiento:
13 de Enero de 1996

Mexicano

Sexo: Masculino

Estado Civil: Casado

✉ fontescoach@gmail.com

📺 #FontesCoach

📷 @lfontessfit

📱 FontesCoach

Brands



Luis Enrique Félix Fontes

Lic. en Nutrición Humana / Online Coach.

Ocupación actual

- Licenciado en Nutrición Humana
- Asesor nutricional Online
- Asesor de entrenamiento Online
- Preparador físico con fines competitivos en Físicoconstructivismo
- Creador del podcast Mientras me tomo la Profe
- Coach del equipo de Físicoconstructivimos **"Fontesteam"**

Grado de estudios

- Licenciatura en Nutrición Humana. Universidad Estatal de Sonora.
- Certificación de Entrenamiento Personal por la Federación Mexicana de Físicoconstructivismo y Fitness, Asociación de Físicoconstructivismo y Fitness del Estado de Sonora y la Comisión del Deporte Del Estado de Sonora. **2015**
- Diplomado "Novedades en Diabetes: ciencia para un abordaje completo" por el Tecnológico de Monterrey. **2016**
- Diplomado: "Transversalidad de la Equidad de género en la educación superior" por el Instituto Sonorense de la Mujer. **2017**
- Certificación en Entrenador Personal Internacional por The Professional Personal Trainers Association PROPTA. **Enero 2021.**
- Diplomado Nutrición y Performance Deportivo. Universidad del Valle de Mexico Campus Roma. **2023**

Luis Enrique Félix Fontes

Lic. en Nutrición Humana / Online Coach.

Trayectoria | Educación

- **Formación académica:** Estudiante de la Licenciatura en Nutrición Humana, Universidad Estatal de Sonora.
- **Diplomado "Novedades en Diabetes: ciencia para un abordaje completo"**, Tecnológico de Monterrey Escuela de Medicina.
- **Carnet 2015 de Acreditación Oficial de Entrenamiento Personalizado en Fisiococonstructivismo y Fitness** Matrícula 019, Asociación de Fisiococonstructivismo y Fitness del Estado de Sonora A.C.
- **Diplomado "Transversalidad de la Equidad de Género en la Educación Superior"**. Instituto Sonorense de la Mujer.
- **Asistencia a "1er Jornada de Nutrición Clínica"**. Colegio de Nutriólogos del Estado de Sonora.
- **Curso Online "Nutrición deportiva 7ª Edición"**. G-SE España.
- **Seminario "Farmacología Deportiva"**. Asociación de Fisicoculturismo NABBA Sonora.
- **Asistencia 12º Congreso Nacional de Nutrición por Consejo CEA**. Puerto Vallarta, Jalisco. Junio 2019.
- **Curso online "Experto en Control de la Masa Corporal y Reducción de grasa 3ª Edición"** G-SE España. Enero 2021.
- **Certificación en Entrenador Personal Internacional** por The Professional Personal Trainers Association PROPTA. Enero 2021.
- **Certificación en Preparación para Atletas** de Fisicoculturismo por el Instituto Nacional de Acondicionamiento Físico y Nutrición Deportiva INAF. Febrero 2022.
- **Curso Suplementación Efectiva** por el por el Instituto Nacional de Acondicionamiento Físico y Nutrición Deportiva INAF. Febrero 2022.

Desarrollo humano

- **Instructor de clases cardiovasculares en gimnasio "LIFT Fitness Center"** (2011 - 2014), Caborca, Sonora.
- **Instructor de cardiovasculares en el programa "Zumba en tu colonia"** (2013 - 2014) Caborca, Sonora.
- **Capacitador de clases cardiovasculares** en Casa de la Cultura "Abigaél Bohórquez" (2013 - 2014) Caborca Sonora.
- **Instructor de clases cardiovasculares en el gimnasio "Energym"** (2014 - a la fecha) Hermosillo, Sonora.
- **Instructor de clases cardiovasculares en el gimnasio de la Universidad Estatal de Sonora** (2014 - 2015) Hermosillo, Sonora.
- **Realizador de programas personalizados** en nutrición y ejercicio en línea (2015 - hasta la fecha vigente) Hermosillo, Sonora.
- **Colaborador de contenido** en la página [MyMusclefactory.com](https://www.mymusclefactory.com) (2016-2017). Hermosillo, Sonora.
- **Colaborador de contenido** de la página MxMuscles (2017 - 2019). Hermosillo, Sonora.
- **Curso a distancia: "Salud en tu escuela: Manejo del sobrepeso y Obesidad en Escolares"**. Secretaría de Salud (2018). Hermosillo, Sonora.
- **Creador del podcast "Mientras me tomo la prote"** (2021 - hasta fecha vigente). Hermosillo, Sonora.

Luis Enrique Félix Fontes

Lic. en Nutrición Humana / Online Coach.

Conocimiento | creatividad

- **Atletismo "Las tortugas de Caborca"** (2008 – 2011) Caborca, Sonora
- **"Dinamics Team"** equipo de Fisicoconstructivismo (2015-2017). Nogales, Sonora
- **"Benny Team"** equipo de Fisicoconstructivismo (2018- 2021). Hermosillo, Sonora
- **"Heavy - Unit"** equipo de Fisicoconstructivismo (2022- 2023). Hermosillo, Sonora

Participaciones

- **Participación como ponente en "III FORO NACIONAL CODE. COMUNICACIÓN Y DEPORTE".** (2018). UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BAJA CALIFORNIA. FACULTAD DEPORTE. CAMPUS ENSEADA.
- **Nutriólogo oficial del certamen "MISS PETIT HERMOSILLO".**
- **Ponencia de a temática "Suplementos Alimenticio".** Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora Plantel Hermosillo V. Hermosillo, Sonora. 2021
- **Ponencia en "Seminario-Taller Premium en culturismo"** Asociación de Fisicoconstructivismo y Fitness del Estado de Sonora. Navojoa, Sonora. 2021.
- **Ponencia en "Conferencia virtual: Mitos comunes en la alimentación saludable".** Instituto Tecnológico de Sonora. Licenciatura en Ciencia del Ejercicio Físico. Hermosillo, Sonora. 2021.
- **Ponencia en "Suplementacion en la composición corporal"** Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora. Campus camino del Seri. Hermosillo, Sonora. 2023.
- **Ponencia en "Preparacion: punto de partida"** Semana del Nutriólogo de la Universidad Autónoma de Occidente. Unidad Regional Los Mochis. Los Mochis, Sinaloa. 2024.

Premios | Distinciones

- **Medalla y trofeo** en competencia de Fisicoconstructivismo en concursos estatales.
- **Medallas en las diversas competencias de Ajedrez** enlistadas en Concursos o Competencias.
- **Medalla y Trofeo en las competencias Intercolegiales de Baile** enlistadas en Concursos o Competencias.
- **Medalla y trofeo** en competencia de Fisicoconstructivismo en concursos estatales.
- **Reconocimiento como PREPARADOR ELITE** en Fisicoconstructivismo por la Asociación de Fisicoconstructivismo y Fitness del Estado de Sonora. 2020
- **Reconocimiento como PREPARADOR ELITE** en Fisicoconstructivismo por la Asociación de Fisicoconstructivismo y Fitness del Estado de Sonora. 2021
- **Reconocimiento como PREPARADOR ELITE** en Fisicoconstructivismo por la Asociación de Fisicoconstructivismo y Fitness del Estado de Sonora. 2022.
- **Reconocimiento como PREPARADOR NATURAL** en la Asociación Mexicana de Fisicocultursmo y Fitness Natural. 2024

Luis Enrique Félix Fontes

Lic. en Nutrición Humana / Online Coach.

Concursos | Competencias

- **4to Lugar Competencia Estatal de Atletismo** 2000 mts, (2009) Hermosillo, Sonora.
- **5to Lugar Wences "LA INICIACION"** en la categoría de Men's Physique hasta 1.70 mts (2016) Hermosillo, Sonora.
- **4to Lugar Wences "LA INICIACION"** en la categoría de novatos hasta 70 kg (2017) Agua Prieta, Sonora.
- **3er Lugar Wences "LA INICIACIÓN"** en la categoría de novatos hasta 70 kg (2018). Hermosillo, Sonora.
- **1er Lugar "MR SONORA"** en la categoría de novatos hasta 75 kg. (2018). Hermosillo, Sonora.
- **1er Lugar "MR SONORA JUVENIL"** en la categoría físico hasta 70 kg. (2019). Hermosillo, Sonora.
- **2do Lugar "NPC GUADALAJARA REGIONAL SUPERSHOW"** en la categoría CLASSIC PHYSIQUE NOVATOS. (2022). Guadalajara, Jalisco.
- **2do Lugar "NPC GUADALAJARA REGIONAL SUPERSHOW"** en la categoría CLASSIC PHYSIQUE CASS A. (2022). Guadalajara, Jalisco.
- **3er Lugar "NPC GUADALAJARA REGIONAL SUPERSHOW"** en la categoría BODYBUILDING ABIERTO LIGHWEIGHT (2022). Guadalajara, Jalisco.
- **2do Lugar "NPC MEXICO SUPERSHOW"** en la categoría CLASSIC PHYSIQUE CASS A. (2022). Guadalajara, Jalisco.

Cursos

- **Conferencia Magístral: "Ciencias Aplicadas al Deporte"** por la Asociación de Físicoconstructivismo y Fitness del Estado de Sonora. Hermosillo, Sonora 2015.
- **5 Seminarios de Físicoconstructivismo y Fitness** por la AFFESON durante el 2015.
- **Asistencia 6º Congreso Nacional de Nutrición por Consejo CEA.** Puerto Vallarta, Jalisco. Mayo 2016.
- **Seminario de "Prevención e información doping y antidoping en el deporte"** por la Asociación de Físicoconstructivismo y Fitness del Estado de Sonora. Hermosillo, Sonora Junio 2016.
- **Curso a distancia: "Salud en tu escuela: Manejo del sobrepeso y obesidad en escolares"**. Secretaría de Salud. Febrero 2018.
- **Seminario a distancia "Nutrición aplicada al Fitness"**. Francis Holway. Diciembre 2018.
- **Curso Online "Nutrición Deportiva 7ª Edición"**. G-SE España.
- **Seminario "Farmacología Deportiva"**. Asociación de Fisicoculturismo NABBA Sonora.
- **Asistencia 12º Congreso Nacional de Nutrición por Consejo CEA.** Puerto Vallarta, Jalisco. Junio 2019.
- **Curso online "Experto en Control de la Masa Corporal y Reducción de grasa 3ª Edición"** G-SE España. Enero 2021.
- **Curso "Suplementacion Efectiva"** por el Instituto Nacional de Acondicionamiento Físico y Nutrición Deportiva INAF. Enero 2022.
- **Certificación en Preparación para Atletas de Fisicoculturismo** por el Instituto Nacional de Acondicionamiento Físico y Nutrición Deportiva INAF. Febrero 2022.
- **Curso en línea J3 University Level 1.** Por <https://j3university.com/>. 2023
- **Curso en línea Applied Hypertrophy Optimization.** Por <https://j3university.com/>. 2023
- **Seminario "International Smart Seminar con Flew Lewis, Neil Hill y Raul Carrasco"** Guadalajara, Jalisco. 2024

Se parte de
FONTESTEAM



Ha llegado el
momento de
MEJORAR!

SERVICIO INCLUYE:

- ✓ Entrenamiento personalizado para gimnasio
- Plan nutricional basado en gustos, preferencias y objetivos
- ✓ Chequeos cada 2-4 semanas dependiendo cuando lo solicite el coach
- Asesoría en suplementación basada en evidencia y efectividad

La **ASESORIA ONLINE** consta de un programa integral nutricional, de entrenamiento y suplementación **PERSONALIZADO** y **ADECUADO** a cada individuo, según sus necesidades y objetivos



www.fontescoach.com.mx

[@lfontessfit](https://www.instagram.com/lfontessfit)

COSTO DE PROGRAMA COMPLETO



1 MES

- Servicio de plan completo mencionado en la imagen anterior
- Acceso al grupo de motivación de whatsapp
- Atención via correo electronico

LATAM \$1,500 MXN

USA \$150 USD

3 MESES

- Servicio de plan completo mencionado en la imagen anterior
- Acceso al grupo de motivación de whatsapp
- Atención via correo electronico

LATAM \$4,000 MXN

USA \$280 USD

6 MESES

- Servicio de plan completo mencionado en la imagen anterior
- Acceso al grupo de motivación de whatsapp
- Atención via whatsapp

LATAM \$7,800 MXN

USA \$650 USD

PROGRAMA COMPETITIVO

Este programa es solo para personas que desean competir ya sea a mediano o corto plazo

Incluye programacion nutricional y de entrenamiento acorde a las fases especificas del macrociclo competitivo: competencia, post show, offseason

Asesoría en suplementos y/o ayudas ergogenicas que mejoran el rendimiento.

\$6,000 MXN

3 MESES



\$10,500 MXN

6 MESES



\$15,000 MXN

12 MESES



**PREGUNTAR POR
CUPO/DISPONIBILIDAD**

www.fontescoach.com.mx

PROGRAMA COMPETITIVO

MÁS ALLÁ DEL ACOMPAÑAMIENTO ONLINE.

Nuestro trabajo va más allá de enviar un plan y esperar resultados. Siempre que la logística lo permite, buscamos estar presentes en los eventos, acompañando a nuestros atletas de manera cercana y personalizada desde backstage hasta el escenario. Porque vivir el proceso también es parte de ser equipo.

La asistencia presencial a competencias depende de disponibilidad, logística y ubicación de cada evento pero es algo que distingue al equipo Fontes Team.



PROGRAMA COMPETITIVO



**¿POR QUE NO
MENSUAL EL
COMPETITIVO?**

Una asesoria competitiva lleva una planeaciones con objetivos concretos en el tiempo.
El realizar pagos mäs a mes, conlleva el riesgo de que toda una **planeacion elaborada para un bloque de 3-4 meses**, segun la fase, sea en vano por que el atleta no renovo su asesoria.
De esta forma asegurando al menos **3 meses** o mas bajo asesoria competitiva, ambos coach y atleta estan mas seguros que **el compromios es REAL.**

METODOS DE PAGO

PAGOS

**FONTES
COACH**

DEPOSITOS

HSBC

4213 1680 5757 3123
LUIS ENRIQUE FONTES FELIX

BANORTE

4189 1430 7886 1864
LUIS ENRIQUE FONTES FELIX

Los depositos en efectivo pueden
ser realizados en OXXO

TRANSFERENCIAS

BANAMEX

5204 1652 3648 9096
LUIS ENRIQUE FONTES FELIX

PAYPAL

luisenrique.felixfontes.ues@gmail.com
www.paypal.me/LNHLFONTES

NU BANK

CLABE: 638180010149332733
Cuenta: 01014933273
LUIS ENRIQUE FONTES FELIX

COLOCAR EN CONCEPTO
TU NOMBRE Y LA PALABRA "PLAN ALIMENTICIO"
"ENTRENAMIENTO" "COMPLETO ONLINE"
Ó "COMPETITIVO ONLINE"

PayPal

PAGOS:

Si se realiza pago por vía PAYPAL se cobra
un 5% extra por comisión de la aplicación.

PASOS A SEGUIR

1



DEPOSITO

Depositar o transferir la cantidad correspondiente al plan de los meses a contratar a algunas de las cuentas descritas

2



ENVIAR COMPROBANTE

Enviar comprobante de pago a contacto@fontescoach.com y esperar a que se conteste el correo donde envio su comprobante.

3



LLENAR SU VALORACION

Se le enviara un documento de valoración donde llenara **COMPLETO** con sus datos que son necesarios para personalizar su plan

4



ESPERAR

Es importante tener paciencia en la contestación de mensajes para dar la debida atencion a cada uno de ustedes.
El tiempo de espera va de **1 a 4 dias habiles (sabado y domingo no son habiles)**.

IMPORTANTE

Una vez realizado el pago **NO SE HACE DEVOLUCIONES.**

Si pago meses por adelantado y ya no necesitar la asesoría puede transferir los meses restantes a otra persona.

Una vez que se envíe toda la información (valoración completa + fotos) corre un lapso de **24-96 hrs hábiles** para enviar el plan correspondiente.

FAVOR DE VERIFICAR muy bien que esta enviando su información a la dirección de correo **contacto@fontescoach.com.**

Una vez enviado un mensaje **FAVOR DE ESPERAR** a que se les responda ese mensaje, ya que si envía mensajes continuamente sin aun recibir respuesta, estos mensajes se marcan como **nuevos** reiniciando el tiempo de espera.

Horario de atención

Lunes a Viernes: 8:00 am - 8:00 pm

Sábado: NO ES DIA INHABIL.

Domingo: NO ES DIA INHABIL.



¡COMIENZA TU CAMBIO HOY!

