



**FONTES  
COACH**



# ASESORIA ONLINE

PLANES DE  
**ENTRENAMIENTO Y ALIMENTACION**  
2026

@LFONTESSFIT

[WWW.FONTESCOACH.COM.MX](http://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**

**BeFit**  
FT FONTES TEAM

**FONTES  
COACH**



# 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 Fiscoconstructivismo
- Creador del podcast Mientras me tomo la Profe
- Coach del equipo de Fiscoconstructivimos **"Fontesteam"**

## Grado de estudios

- Licenciatura en Nutrición Humana. Universidad Estatal de Sonora.
- Certificación de Entrenamiento Personal por la Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y Fitness, Asociación de Fiscoconstructivismo 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 Matricula 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 “Abigael 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 Fisiococonstructivismo (2015-2017). Nogales, Sonora
- **“Benny Team”** equipo de Fisiococonstructivismo (2018- 2021). Hermosillo, Sonora
- **“Heavy - Unit”** equipo de Fisiococonstructivismo (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 Fisiococonstructivismo 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 Fisiococonstructivismo 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 Fisiococonstructivismo en concursos estatales.
- **Reconocimiento como PREPARADOR ELITE** en Fisiococonstructivismo por la Asociación de Fisiococonstructivismo y Fitness del Estado de Sonora. 2020
- **Reconocimiento como PREPARADOR ELITE** en Fisiococonstructivismo por la Asociación de Fisiococonstructivismo y Fitness del Estado de Sonora. 2021
- **Reconocimiento como PREPARADOR ELITE** en Fisiococonstructivismo por la Asociación de Fisiococonstructivismo 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 LIGHTWEIGHT (2022). Guadalajara, Jalisco.
- **2do Lugar "NPC MEXICO SUPERSHOW"** en la categoría CLASSIC PHYSIQUE CASS A. (2022). Guadalajara, Jalisco.

## Cursos

- **Conferencia Magistral: "Ciencias Aplicadas al Deporte"** por la Asociación de Fisiococonstructivismo y Fitness del Estado de Sonora. Hermosillo, Sonora 2015.
- **5 Seminarios de Fisiococonstructivismo y Fitness** por la AFFESON durante el 2015.
- **Asistencia 6° 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 Fisiococonstructivismo 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 12° 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 "Suplementación 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  
**FONTES TEAM**

**FONTES  
COACH** 



# 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

**FONTES  
COACH** 

[www.fontescoach.com.mx](http://www.fontescoach.com.mx)

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



# 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** \$1,300 MXN

**USA** \$120 USD

## 3 MESES

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

**LATAM** \$3,500 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** \$6,300 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.**

**\$3,700 MXN**

**3 MESES**



**\$6,700 MXN**

**6 MESES**



**\$11,000 MXN**

**12 MESES**



**PREGUNTAR POR  
CUPO/DISPONIBILIDAD**

[www.fontescoach.com.mx](http://www.fontescoach.com.mx)

# PROGRAMA COMPETITIVO

---



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

Una asesoria competitiva lleva una planeaciones con objetivos concretos en el tiempo. El realizar pagos mes a mes, conlleva el riesgo de que toda una **planeación 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](http://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](mailto:contacto@fontescoach.com) y esperar a que se conteste el correo donde envío 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 ya que hay una cantidad considerable de pacientes a los que se les tiene dar respuesta. El tiempo de espera va de **24-96 hrs 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

Sábados: 8:00 am - 5:00 pm

Domingos: día no laboral





**¡COMIENZA TU CAMBIO HOY!**

