

Memoria Lorena Méndez

En 2013, embarcada en la emocionante etapa de la maternidad, decidí que era el momento de redirigir mi carrera hacia un propósito claro: mejorar la calidad de vida de las personas. Con esta motivación, y contando con el apoyo incondicional de mi marido, empecé a formarme en el campo de la nutrición, una base que más tarde complementaría con estudios en acondicionamiento físico.

Mi recorrido académico está marcado por importantes titulaciones que han cimentado mi experiencia y respaldado mi práctica profesional. Entre ellas, destaco un Máster Internacional en Nutrición Deportiva y otro en Preparación Físico-Deportiva. Además, poseo títulos especializados como Nutrición Genética, y certificaciones como Instructora de Entrenamiento Funcional, TRX, Kettlebell, y HIIT, complementadas con el certificado CP3 en acondicionamiento físico.

En 2016, el deseo de aplicar y expandir mi conocimiento me llevó a emprender mi propio negocio. Comencé con una modesta tienda de nutrición deportiva y, tras observar la creciente demanda y necesidad de un servicio más personalizado, en 2019 inauguré mi centro de entrenamiento personal en Mutilva. Mi compromiso y la respuesta positiva de la comunidad hicieron que en 2021 trasladara el centro a un local de 1300 metros cuadrados, un gran salto desde los 200 metros iniciales.

Mi misión ha sido constante: facilitar a las personas el camino hacia un equilibrio vital que mejore tanto su salud física como mental, mediante el entrenamiento funcional. Este enfoque no solo ha transformado vidas, sino que también ha consolidado mi centro como un referente en la región.

Consciente de la evolución constante de las necesidades de salud, continué profundizando mi formación en áreas críticas como la readaptación de lesiones y la rehabilitación neuromuscular. Estos campos, cada vez más pertinentes en mi práctica diaria, me permiten ofrecer un servicio que no solo busca el bienestar inmediato de mis clientes, sino también su recuperación y fortalecimiento a largo plazo.

Hoy, a una década de aquel decisivo inicio, me enorgullece ver cómo cada paso en mi formación y cada riesgo asumido, apoyados siempre por mi marido, han sido esenciales para ofrecer un mejor servicio. Continúo dedicada a aprender y aplicar nuevas técnicas que promuevan un estilo de vida saludable y activo, reafirmando diariamente mi compromiso con el bienestar integral de mis clientes.



“La superación nos hace fuertes.”

Conozco un lugar desde hace ya... unos 5 años. Un templo, lo denomino yo, donde el culto a la salud es su principal fuente de alimento y motivación.

El lema forma parte de su esencia. Su mensaje define claramente el objetivo de quien maneja los hilos de ese “templo”.

El elemento principal, la base incuestionable que lo proyecta es una mujer emprendedora, capaz, abnegada, profesional hasta la médula, que gestiona el negocio de manera tan natural y sencilla, como lo es ella misma.

Su nombre... Lorena Méndez.

Su método es simple... poner sus conocimientos al servicio de quienes buscamos mejorar, transformar de alguna manera, aquello que nos condiciona y aflige.

Elabora un plan personalizado según cada caso, ya sean ejercicios, nutrición, etc.

Y para dar más opciones a nivel deportivo, dispone de unas instalaciones con unas dimensiones súper espaciosas. Dos niveles. Cada nivel con sus características concretas. Lo funcional, fuerza, etc., arriba. Tatami, sacos de boxeo, sala polivalente... abajo.

Este es el segundo local, ya que el primero se quedó pequeño dada la demanda creciente.

Lorena supo encontrar el sitio perfecto donde poder desarrollar, más si cabe, su vocación y buen hacer. Su membresía... Natursport.

Muchos somos los agradecidos que seguimos a su lado, rindiendo culto a esa superación que nos hace fuertes. Cada día es un reto y ella siempre está ahí para guiar nuestros esfuerzos.

Personalmente, jamás imaginé que estaría a mis 59 años, compitiendo en una forma física que jamás sentí.

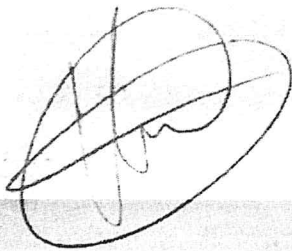
Y siempre recordaré cuando dudé de mis posibilidades y Lorena me miró a los ojos sonriendo y afirmó... "confía en mi y lo conseguirás".

Y doy fe.... lo conseguí.

Mi nombre... Víctor Manuel Irisarri Fernández. DNI...

Si mi criterio y opinión sirviera de algo... no dudaría en dar un reconocimiento merecido a esta profesional y empresaria sin igual. Valorar y distinguir su trabajo, sería el relato justo a su exquisita gestión.

Gracias LORENA!!

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'V. M. Irisarri', enclosed within a large, loopy oval shape.

Pamplona 20 de Abril de 2024

Hace un año me puse en contacto con Lorena Méndez en Natursport para comenzar un entrenamiento personalizado por pérdida de funcionalidad y dolor en cuello y hombros.

En la actualidad he conseguido suspender el tratamiento farmacológico crónico ya que ahora mismo resulta innecesario, recuperando la movilidad funcional y ausencia de dolor que repercute notablemente en mi salud.

También he realizado cambios en la nutrición, recomendando a todas las personas independientemente de su edad, sean parte activa de su autocuidado para ganar salud.

Isabel Larreta

Premios de Reconocimiento al Trabajo Autónomo de Navarra.

Asunto: Carta de Recomendación.

Dirigido a: Sección de Trabajo Autónomo (Servicio de Trabajo)

Escribo la presente carta para recomendar a Lorena Méndez de Natursport Training Center a los Premios de Reconocimiento al Trabajo Autónomo de Navarra.

Lorena Méndez es una mujer emprendedora con visión integral entre la salud física y la salud mental. Natursport Training Center es un centro con mirada transversal, que contempla entretenimiento funcional, entrenamiento hitt, entrenamiento online, específico para mujeres, nutrición, para personas que están opositando y con multitud de actividades que diversifican la oferta y las posibilidades de mejora, según los intereses de cada persona.

Conocí a Lorena Méndez y su centro durante la pandemia, y cumpliendo todas las medidas y garantías sanitarias ya nos ofrecía un espacio de seguridad, de trabajo personal, de implementación de retos y fundamentalmente de bienestar emocional.

Si algo caracteriza Natursport Training Center es la búsqueda de manera individualizada para que cada persona encuentre su entrenamiento adaptado a su realidad, a su progreso, y sobre todo velando para que se genere un espacio común, un ecosistema que combina la parte física y emocional, fundamental para los retos cotidianos en el siglo XXI.

Existen otros centros de entrenamiento, pero no creo que tengan las características que afronta Lorena Méndez cada día para emprender con valores, con una mirada humana, intergeneracional, con naturalidad y con salud.

Firmado
digitalmente por:
MARÍA CAMINO BARCENILLA
TIRAPU

19/abril/2024

Yo, Gorka Urdánoz Ortigosa con DNI _____ y con domicilio en Monreal recomiendo este centro de entrenamiento ya que me ha supuesto todo un cambio en mi vida.

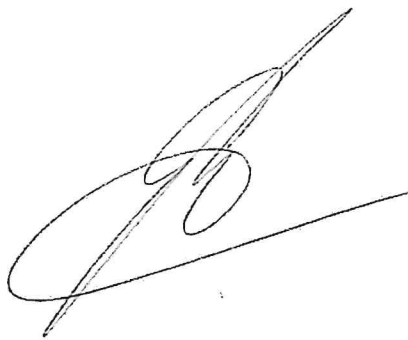
Empecé en octubre de 2021 porque me lo recomendaron, actualmente estamos yendo mi mujer, mi hija y yo.

Lorena ha conseguido motivarme de tal forma que actualmente estoy haciendo unos 5 entrenamientos semanales.

He mejorado en salud, ya no tengo lumbagos, al tener los entrenamientos personalizados y funcionales, consigues hacer ejercicios para mejorar resistencia, fuerza y salud.

Ha conseguido tener un buen ambiente en el gimnasio y de esta manera vas más contento, porque a parte de entrenar también haces relaciones.

Lo recomiendo siempre que puedo

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'G. Urdánoz', with a long horizontal stroke extending to the right.