Memoria de candidatura - Premio Autónomo de Navarra 2025

En 2013, durante mi embarazo y tras quedarme sin trabajo, decidí reinventarme. Mi pasión por el deporte y la nutrición me impulsó a comenzar una nueva etapa formándome intensamente en estas áreas. Aunque mi primer intento de emprendimiento no tuvo éxito, lejos de rendirme, en 2016 fundé mi propia empresa, convencida de que con esfuerzo y dedicación podría construir algo sólido y de interés para la ciudadanía.

Desde entonces, he apostado de manera continua por mi formación: obtuve un Máster en Preparación Física Deportiva, un Máster en Nutrición Deportiva, especializaciones en Nutrición Genética, Trail Running, Entrenamiento de Alta Intensidad y Readaptación de Lesiones. En 2019, materialicé un sueño: abrir mi primer centro de entrenamiento en Mutilva Baja, un local de 200 m² dedicado a la mejora de la salud y el bienestar de las personas.

La llegada de la pandemia en 2020 fue un golpe duro: tres meses de cierre total y una reapertura llena de restricciones. Sin embargo, lejos de detenerme, trabajé incansablemente para mantener vivo el proyecto. Gracias al esfuerzo constante y a la fidelidad de nuestros socios, el centro fue creciendo hasta quedarse pequeño, convirtiéndose además en un refugio saludable desde el punto de vista físico y mental en una época tan difícil a nivel mundial.

En 2021, con el apoyo de mi marido, juntos emprendimos la reforma del nuevo local y en la creación de la página web, aprovechando su experiencia como SEO di un paso decisivo: trasladarme a un local de 1.400 m², con dos plantas, parking privado y ampliación de servicios. Fue un reto mayúsculo que afronté con ilusión, responsabilidad y mucho trabajo personal.

Todo este recorrido lo he compaginado con la crianza de nuestro hijo, sacando horas de donde no las había para seguir formándome, creciendo como profesional y sacando adelante el proyecto. El apoyo incondicional y la visión compartida con mi marido ha sido clave para poder conciliar y avanzar a pesar de las dificultades.

Hoy, en nuestro centro de entrenamiento personal, contamos con más de 300 socios. Cada día ayudamos a personas de todas las edades a mejorar su calidad de vida, adquirir hábitos saludables y desconectar de su rutina diaria en un ambiente familiar y cercano, donde cada socio/a siente que el centro es también su casa.

Mi trayectoria como autónoma refleja la resiliencia, la capacidad de adaptación y la búsqueda continua de la excelencia profesional. Sigo formándome constantemente en áreas de entrenamiento y salud, convencida de que solo desde el aprendizaje permanente puedo seguir ofreciendo lo mejor a quienes confían en nosotros.

Adjunto a esta memoria cartas de recomendación que avalan mi trabajo y el impacto positivo que nuestro centro genera en la vida de muchas personas.

Presento mi candidatura al Premio Autónomo de Navarra 2025 con el orgullo de representar el esfuerzo de quienes, a pesar de las dificultades, luchamos cada día por construir un presente y futuro mejor.

Qué suerte la mía que encontrarte Lorena... Y eso que fue de casualidad...

Gracias a tu dedicación y empatía conseguiste lo inimaginable.

Qué importante es que alguien te apoye, te acompañe y lo más importante, TE CUIDE en el camino.

Cuando empecé, sólo era una persona más que quería adelgazar y cuidarse un poco. Mi mente decía que sí, pero mi cuerpo que no iba a ser capaz, poco a poco y con tu ayuda, ocurrió lo impensable.

Loca por ir a entrenar, loca por arriesgarme a nuevos retos. En menos de un año conseguiste que dejara de decir que no iba a poder y mi nueva frase fue la del equipo, LA SUPERACIÓN NOS HACE MÁS FUERTES.

Siempre agradecida y de tu mano, de aventuras buscando la superación.

No hay palabras suficientes para agradecer. El secreto de NATURSPORT es la naturalidad, el buen rollo, que las personas que confiamos en ti nos hacemos más fuertes física y mentalmente (y eso no es nada fácil de conseguir). ERES MARAVILLOSA Y TE MERECES TODO LO BUENO QUE VENGA.

María Bernal

09/05/25

Carta de Recomendación Personal para Lorena Méndez.

Es un honor para mí escribir esta carta de recomendación para Lorena Méndez, una profesional excepcional que ha transformado mi vida de una forma que difícilmente puedo expresar con palabras.

Cuando llegué a ella hace tres años, estaba en un momento complicado, lesionada, desmotivada, y arrastrando una racha de frustraciones físicas y también emocionales, no veía una salida clara, pensaba que no iba a poder.

Fue entonces cuando apareció Lorena, no solo como entrenadora, sino como un verdadero pilar humano en mi proceso de recuperación.
Desde el primer día, su enfoque fue completamente personalizado, empático y profundamente humano. Supo ver más allá de mis síntomas físicos y trabajó con una dedicación admirable para reconstruirme desde adentro hacia afuera.

Su conocimiento técnico es incuestionable, pero lo que verdaderamente la diferencia es su capacidad de conectar, de inspirar y de acompañar con el corazón.

Gracias a su guía, constancia y confianza inquebrantable en mí , incluso cuando yo misma la había perdido, hoy no solo estoy recuperada, sino también más fuerte, equilibrada y motivada que nunca. Me ayudó a cambiar no solo mi cuerpo, sino mi mentalidad y mi estilo de vida. Su impacto ha sido profundo, duradero y absolutamente transformador.

Lorena, es mucho más que una entrenadora: es alguien que deja huella. Y para mí, se ha convertido en alguien muy muy especial. *Recomendarla* no solo es fácil, es un acto de gratitud y reconocimiento hacia quien me devolvió la salud, la confianza y las ganas de seguir adelante.
Con profunda admiración y cariño,

Goretti Etxart
28/04/25.