

PORTAFOLIO

LIZBETH HIDALGO

- Social Media Management
- Estrategía digital
- Creación y optimización de campañas
- Administración de pauta digital
- Creación y redacción de contenido

Vive la
EXPERIENCIA
de Vida al Máximo
con Percy García



*El resultado final de las piezas gráficas fueron creadas por un profesional en diseño gráfico, el contenido y diagrama de las piezas gráficas, estuvieron bajo mi supervisión.



PAOLO
GUERRERO



CALIDAD Y EXCELENCIA



vida al máximo

TRANSFORMACIÓN PERSONAL



ALGUNAS DE LAS MARCAS CON LAS QUE COLABORÉ



NELBLU
SWIMWEAR



FINE JEWELRY



- AGENCIA: Concepción
- ÁREA: Social Media
- CLIENTE: Paolo Guerrero
- CAMPAÑA: #ContigoCapitán #CadaVezMásCerca

PARTICIPACIÓN EN LA CREACIÓN DE LA ESTRATEGIA SOCIAL MEDIA:

OBJETIVO: Convertir a PG9 en una marca activa con una fuerte y positiva conexión con los peruanos.



Paolo Guerrero pasaba por un momento difícil, su suspensión. Para él, la reducción a seis meses no era suficiente. Por eso creamos esta campaña, para unir fuerzas y juntos, todos los peruanos, levantar nuestra voz. Nuestra meta fue romper un récord, lograr 500K comentarios en una publicación en un lapso de 24 horas. Para lograrlo pedimos a todos los peruanos unir fuerzas y a través de sus comentarios apoyar a PG9 en este momento.



#Modoguerrero #Cadavezmáscerca

Modo Guerrero es una campaña creada para compartir momentos e historias de PG9, de su preparación durante la suspensión, transmitir su temple, esfuerzo y motivación.

Además se creó la campaña **Cada vez más cerca**, la cuenta regresiva hasta ver su nombre en la lista de convocados y poder participar en el mundial Rusia 2018. En esta etapa compartiremos sus emociones, frases motivadoras, y todo lo vivido hasta el inicio del mundial.

* **#Cadavezmáscerca** nace a partir de la creación de una campaña para uno de sus auspiciadores, siendo la idea de mi autoría.

Paolo Guerrero
2 de mayo a las 19:32 · 🌐

Los miedos que no afrontamos se convierten en nuestros límites. A lo largo de mi vida, la constancia me enseñó a superar obstáculos difíciles.
Yo mantengo la cabeza en alto, con muchas ganas de regresar donde soy feliz.
Me siento #cadavezmascerca #modoguerrero #pg9

Me gusta Comentar Compartir

75 mil Más relevantes



Campaña #Cadavezmascerca para un auspiciador de PG9

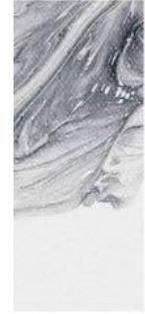
Elaboración del copy de este post, parte de la campaña #cadavezmascerca



- ÁREA: Marketing Digital & Styling
- CLIENTE: Gemma Fine Jewelry
- PARTICIPACIÓN: Gemma necesitaba realizar su lanzamiento en redes sociales.

Se diseñó una estrategia digital en redes sociales, estilismo en Instagram, creación del manual de atención al cliente y se capacitó al personal encargado de ventas en atención al cliente y uso de herramientas digitales.

Instagram Styling



DIAMONDS SPEAK LOUDER THAN WORDS.



Social Media Management

 **GEMMA**
16 de julio de 2018 · 🌐

Combina tres estilos
Pulseras con diamantes en oro rosado 18K 💎

#gemmafinejewelry



COME SHINE WITH US | FOLLOW US @gemmafinejewelry

 **GEMMA**
Publicidad · 🌐

👍 ...

Somos una marca exclusiva de joyas que nace de la inspiración de mujeres como tú. Conócenos y descubre nuestra nueva colección.

#GemmaFneJewelry #Newcoleccion



 **GEMMA**
18 de julio de 2018 · 🌐

Joyas que trascienden a la eternidad.
Anillo de oro blanco 18K con diamantes 💎

#gemmafinejewelry



COME SHINE WITH US | FOLLOW US @gemmafinejewelry



- ÁREA: Social Media
- CLIENTE: Nelblu Swimwear
- PARTICIPACIÓN: Estrategia digital en redes sociales, social media management, redacción y supervisión del diseño de anuncios para Instagram y Facebook.



Fragmentos de vida

Un segmento semanal en el que buscamos compartir experiencias reales y transmitir diversos estilos de vida asociados a la sostenibilidad y empoderamiento de la mujer, plasmando la esencia de Nelblu en todo su material gráfico y escrito. En paralelo creamos una estrategia de anuncios usando stories de instagram y Fb Ads, incrementando la interacción con las publicaciones y aumentando la cantidad de interesadas en adquirir productos de Nelblu.



Social Media Management

NeIBlu Swimwear
Publicado por Lzzy Hidalgo de Iparraguirre [?] · 26 de abril a las 13:13 · 🌐

¡Aprovecha nuestro Summer Sale OFF, tenemos hasta el 30% de descuento!
Elige tu modelo favorito. Pídelo por delivery o envíanos un mensaje vía inbox para acceder al descuento.
*Promoción válida solo para compras vía: Redes sociales o delivery.
*Válida hasta agotar stock. No disponible en tiendas.



NeIBlu Swimwear
Publicado por Lzzy Hidalgo [?] · 23 de marzo · 🌐

Mina es mi nombre artístico, es mi lado más atrevido, libre y sin prejuicios. Es a la que le importa un bledo el qué dirán. Es una metamorfosis que aún continúa.
Después de vivir 4 años fuera de casa, en Buenos Aires, me permití conocerme, estar sola para disfrutar de mi propia compañía, crecer como artista y persona.
Descubrir lo que me gusta y lo que me hace bien.
Estar en ciudades tan cosmopolitas como Londres, New York, Buenos Aires fue una de las mejores experiencias de ... Ver más



NeIBlu Swimwear
Publicado por Lzzy Hidalgo de Iparraguirre [?] · 30 de abril a las 13:05 · 🌐

Que el cielo no sea tu límite, cuando hay huellas en la luna. ✨
Disfruta de un 30% de descuento en toda nuestra colección eco-friendly.
*Promoción válida solo para compras vía: Redes sociales o delivery....
Ver más



Facebook Ads

 **NelBlu Swimwear**
Publicidad · 🌐

Me gusta esta página

Sand and sun, my favorite combination. 🌊☀️
#NelBlu

Ver traducción



NelBlu Swimwear
Ropa (marca)

418 reacciones 2 comentarios

Enviar mensaje

Me gusta Comentar Compartir

 **NelBlu Swimwear**
Publicidad · 🌐

Me gusta esta página

Vivimos en la tierra como si tuviéramos otra a dónde ir.
Consume responsable, consume NelBlu Swimwear
Nueva colección hecha con lycras eco-friendly.
30% de descuento.
#Nelblu



17.273 personas alcanzadas Promocionar publicación

969 5 veces compartido

Me gusta Comentar Compartir

 **NelBlu Swimwear**
Publicado por Lzzy Hidalgo de Iparraguirre [?] · 16 de abril a las 16:30 · 🌐

There's always that one summer that changes you. ❤️☀️
#Nelblu

Ver traducción



NelBlu Swimwear
Ropa (marca)

Enviar mensaje

Instagram Ads

nelbluswimwear
Publicidad



nelbluswimwear Que el cielo no sea tu límite, cuando hay huellas en la luna. 🌙
Disfruta de un 30% de descuento en toda ... más

nelbluswimwear
Publicidad



nelbluswimwear ¡Seamos parte del cambio!
🌱 Nuevas lycras eco - friendly 🌱
Disfruta nuestro Summer Sale con un 30% de ... más

nelbluswimwear
Publicidad



nelbluswimwear ¡Aprovecha nuestro Summer Sale OFF, tenemos hasta el 30% de descuento!
Elige tu modelo favorito. Pídelo por delivery o ... más

Instagram



nelbluswimwear

Seguir

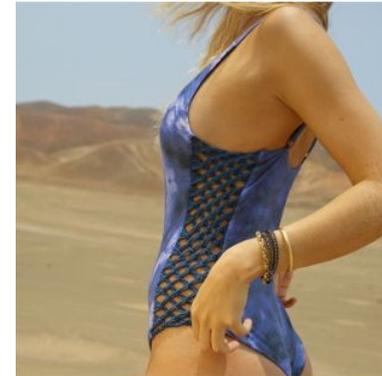
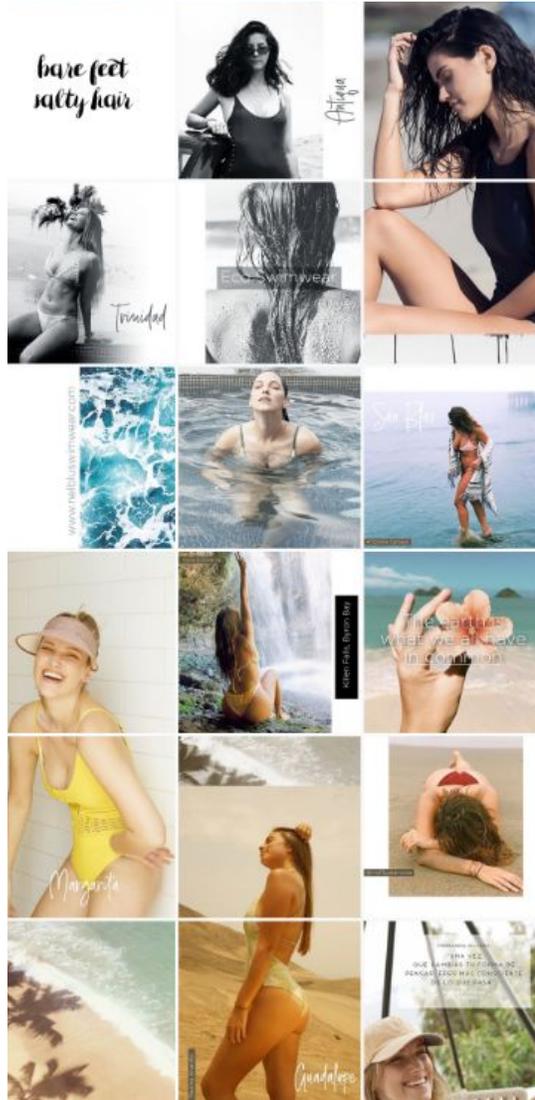
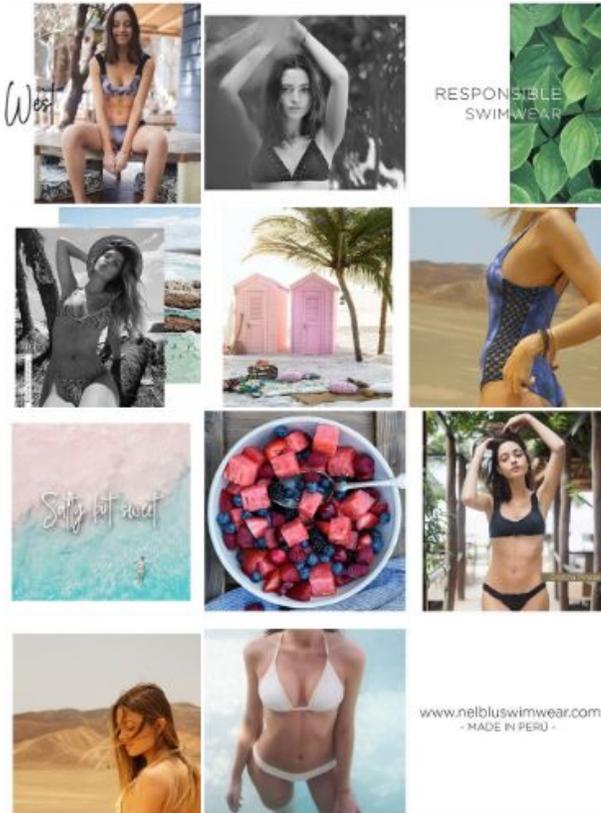
NelBlu

www.nelbluswimwear.com

317 publicaciones

8.220 seguidores

6.199 seguidos



53 Me gusta

nelbluswimwear Try and fail, but do not stop trying. ✨
 #NelBlu
 meelydit Cuándo estará a la venta?
 nelbluswimwear Hola @meelydit ya está a la venta, te hemos enviado un DM. Saludos.
 estefaniawatanabe Precio y donde lo encuentro porfavor
 nelbluswimwear @estefaniawatanabe Te enviamos un DM, un abrazo.
 kamilaventura84 Cual es el precio? Porfavor
 aishaa_2403 cual es el precio?
 nayrita_good_vibes de que pais son
 nelbluswimwear @kamilaventura84 te hemos enviado un mensaje 🥰
 nelbluswimwear @aishaa_2403 Hola! Te hemos enviado un mensaje 🥰🌿🌿



West



47 Me gusta

nelbluswimwear Never stop seeking the sun. 🌞🌿🌍
 #NelBlu



CALIDAD Y EXCELENCIA

- **ÁREA:** Social Media Planning
- **CLIENTE:** Oregon Foods
- **PARTICIPACIÓN:** Creación de la estrategia digital para el 2018, monitoreo y optimización de campañas y tácticas, administración de pauta digital.



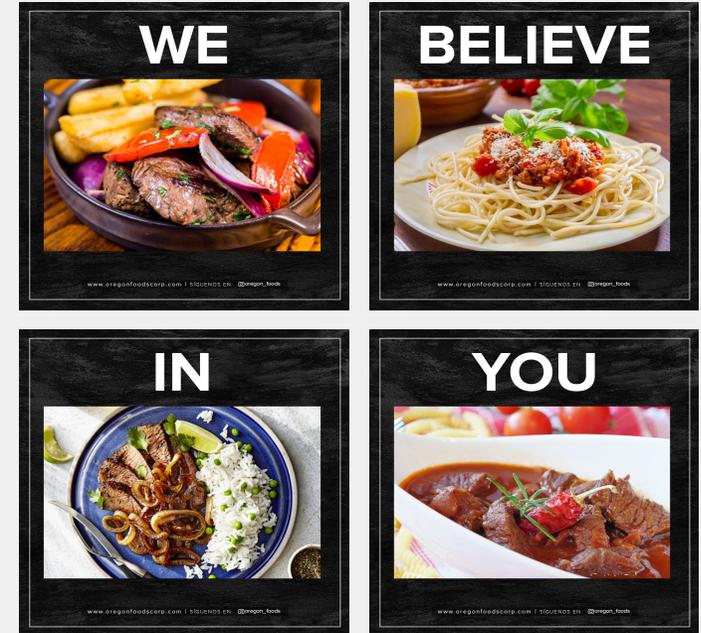
Cocinando con Oregon Foods

OBJETIVOS: Incrementar las ventas de la línea “Cortes del día” y captar datos de clientes potenciales.

We believe in you, esta campaña forma parte de una estrategia anual y abarca todos los objetivos mencionados. Inicia con el reconocimiento del producto “Cortes del día”, en donde mostramos cómo preparar recetas en base a esta línea cada miércoles vía redes sociales; hasta su difusión con influencers del medio, demostrando que todos podemos preparar un buen plato sin necesidad de ser expertos.

Para captar la mayor cantidad de leads, tenemos como “Lead magnet” un concurso con un premio increíble, los participantes dejarán sus datos en una landing page para acceder al sorteo de una clase maestra junto a sus amigos dirigida por un chef del medio.

RECETAS



LEAD MAGNET CONCURSO



Social Media Management

Oregon Foods
9 de marzo · 🌐

Encuentra la mejor carne argentina y aprovecha nuestro corte del mes Bife Angosto Oregon Gaucho 🇦🇷

¡Te esperamos en todas nuestras tiendas Oregon Foods Beef & Market!



BIFE ANGOSTO
OREGON GAUCHO

Corte del Mes
MARZO

\$.79 Kg.

OREGON FOODS
Beef & Market

(*) Cortes refrigerados
Hasta el 31 de Marzo del 2018 no acumulables con otras promociones y/o descuentos.

Oregon Foods
Compras y ventas minoristas

Enviar mensaje

👍👎👤 563 6 comentarios 16 veces compartido

👍 Me gusta 💬 Comentar ➦ Compartir

Oregon Foods
7 de marzo · 🌐

Por cada S/150.00 de compra en nuestras tiendas, llévate una caja de Carne Molida Súper Especial de 600 gr. de los Cortes del día a S/9.90. ¡No te pierdas esta promoción!



Cortes del Día

OREGON FOODS

www.oregonfoodscorp.com | SÍGUENOS EN: @oregon_foods

Oregon Foods

560 5 comentarios 14 veces compartido

👍 Me gusta 💬 Comentar ➦ Compartir

Oregon Foods
10 de abril a las 13:00 · 🌐

¿Prepararás un almuerzo o cena y quieres sorprender a tus invitados? Ven a Oregon Foods Beef & Market y encuentra nuestros cortes del día:

- Lomo fino para saltado.
- Bistec de cuadril.
- Carne molida premium.... Ver más



Cortes del Día

OREGON FOODS

www.oregonfoodscorp.com | SÍGUENOS EN: @oregon_foods

Oregon Foods

4.032 personas alcanzadas Promocionar publicación

👍👎👤 176 1 comentario 11 veces compartido

👍 Me gusta 💬 Comentar ➦ Compartir

Facebook Ads

Oregon Foods Publicidad · 🌐 Me gusta esta página

Por cada S/150.00 de compra en nuestras tiendas, llévate una caja de Carne Molida Súper Especial de 600 gr. de los Cortes del día a S/9.90. ¡No te pierdas esta promoción!



www.oregonfoodscorp.com | SÍGUENOS EN: @oregon_foods

👍❤️ 560 5 comentarios 14 veces compartido

Me gusta Comentar Compartir

Oregon Foods Publicidad · 🌐 Me gusta esta página

¿Prepararás un almuerzo o cena y quieres sorprender a tus invitados? Ven a Oregon Foods Beef & Market y encuentra nuestros cortes del día:

- Lomo fino para saltado.
- Bistec de cuadril.
- Carne molida premium.... Ver más



www.oregonfoodscorp.com | SÍGUENOS EN: @oregon_foods

176 reacciones 1 comentario 11 veces compartido

Me gusta Comentar Compartir

Oregon Foods Publicidad · 🌐 Me gusta esta página

Encuentra la mejor carne argentina y aprovecha nuestro corte del mes Bife Angosto Oregon Gaucho 🇦🇷

¡Te esperamos en todas nuestras tiendas Oregon Foods Beef & Market!



BIFE ANGOSTO
OREGON GAUCHO

Corte del Mes
MARZO

S/ 79 Kg.

OREGON FOODS
BEEF & MARKET

Hasta el 31 de Marzo del 2018 no acumulables con otras promociones y/o descuentos.

@oregon_foods

Oregon Foods
Compras y ventas minoristas Enviar mensaje

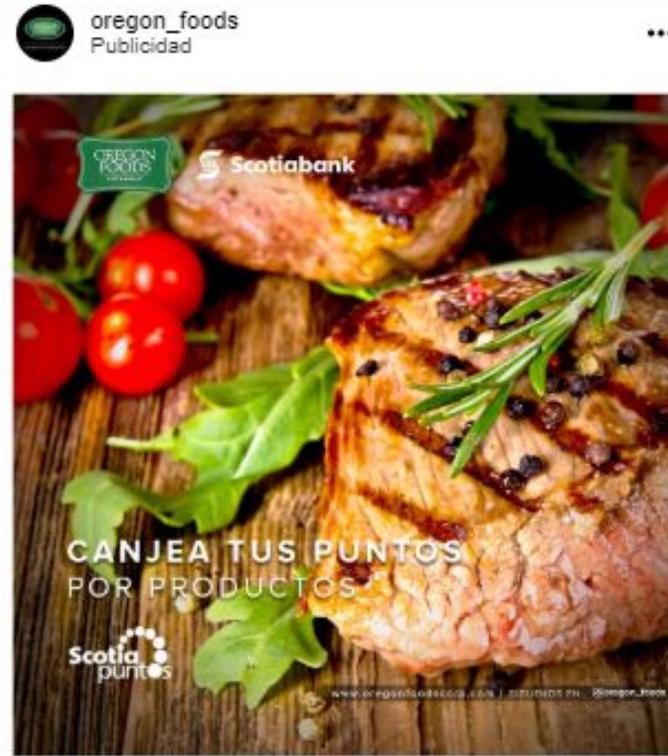
👍❤️👤 563 6 comentarios 16 veces compartido

Me gusta Comentar Compartir

Instagram Ads



oregon_foods ¿Prepararás un almuerzo o cena y quieres sorprender a tus invitados?
Ven a Oregon Foods Beef & Market y encuentra ... más



oregon_foods Canjea tus Scotiapuntos por productos en nuestras tiendas Oregon Foods Beef & Market.
Válido en todas nuestras tiendas: ... más



oregon_foods Hoy es día de #RecetasOregonFoods
Compartimos la receta de una "Ensalada griega de carne de res y vegetales" perfecta para ... más

Instagram

Estrategia y Contenido



oregon_foods

Seguir

Oregon Foods Líder en suministro de alimentos frescos y congelados premium. Encuéntranos en nuestras tiendas de San Isidro, La Molina y principales supermercados.
www.oregonfoodscorp.com

123 publicaciones 1.311 seguidores 626 seguidos



A grid of 12 food-related images, including burgers, ribs, and various food products, with text overlays like 'ADEREZO PARRILLERO', 'FOOD IS ALWAYS THERE FOR ME', 'GET SAUCY', and 'SALSA BARBECUE'.



A grid of 12 food-related images, including burgers, ribs, and various food products, with text overlays like 'IF WE'RE NOT MEANT TO HAVE MIDNIGHT SNACKS, WHY IS THERE A LIGHT IN THE FRIDGE?', 'OREGON RULES', 'AJI PARRILLERO', 'FOOD TASTES BETTER WHEN YOU EAT IT WITH YOUR FAMILY.', 'SALSA BARBECUE', 'RIBS', and 'GLORY'.



♡ 👤
50 Me gusta

oregon_foods Las baby back ribs de #OregonFoods ¡competencia. ¿Qué esperas para probarlas? #babyribs #beefmarket #meatlovers #ribs



♡ 👤
54 Me gusta

oregon_foods Comparte momentos únicos con #OregonFoods y crea memorias especiales para recordar. #TimeToShare #burgermadness #burgerlover #burger #foodporn #instafood



- ÁREA: Social Media Planning
- CLIENTE: Barra Verde - Ahora (Lamar_liposario)
- PARTICIPACIÓN: Estrategia social media, administración y optimización de campañas, creación y seguimiento de eventos. Creación de reportes estadísticos.

CAMPAÑA

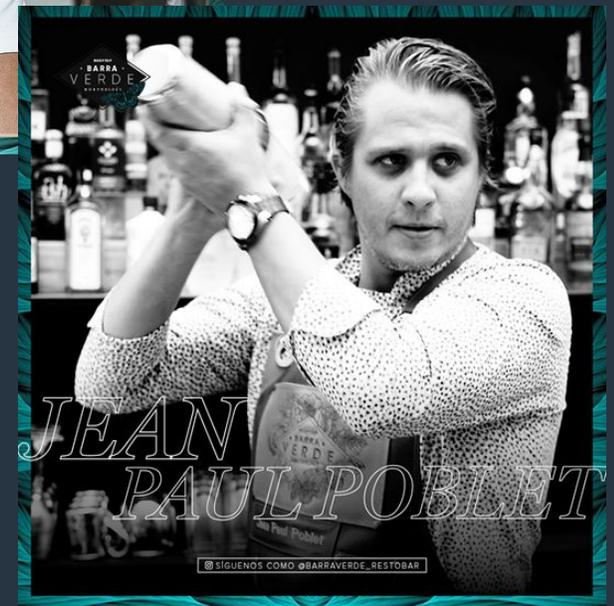


OBJETIVO: Branding, atraer público objetivo.

Mostrar la esencia de Barra Verde e incrementar la conexión con su público.

Creamos una campaña para humanizar la marca. Ir más allá y dar a conocer que hay detrás de Barra Verde.

Mostrar testimonios e historias del staff de Barra Verde y compartir experiencias de sus clientes.



Social Media Management



Barra Verde

13 de marzo a las 11:35 · 🌐

¿Sabes qué es mejor que la torta de chocolate? Si también te quedaste sin respuesta, te esperamos en Barra Verde para probar la mejor de todas.
#BarraVerde



Barra Verde

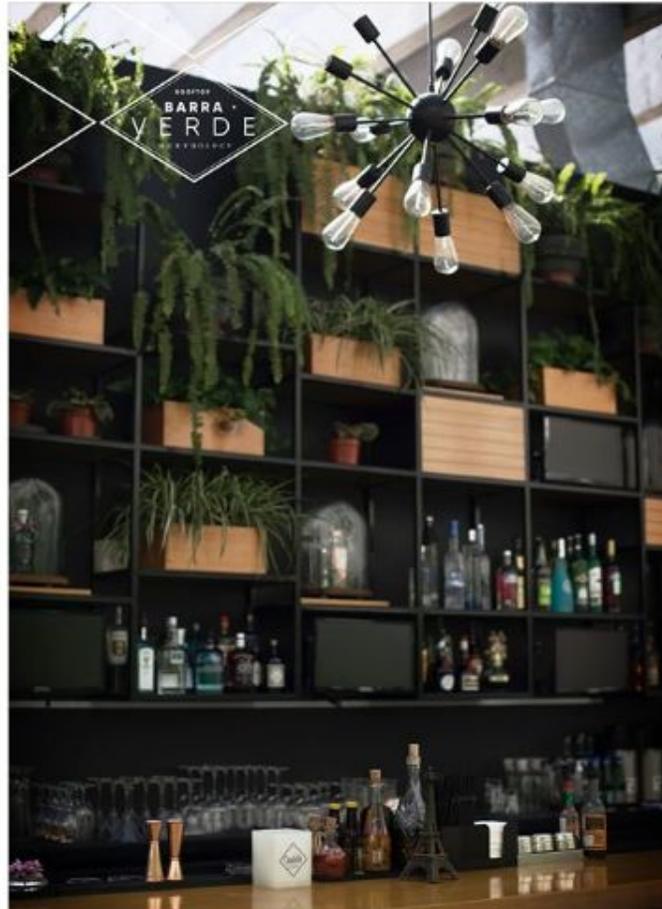
26 de abril a las 13:00 · 🌐

Nuestras instalaciones fueron creadas pensando en ti, para acompañarte a crear momentos inolvidables.

Hoy: Dance with butterflies.

Realiza una reserva llamando al 999128317 o envíanos un email a reservas@barraverde.com.pe

#DanceWithButterflies



Barra Verde

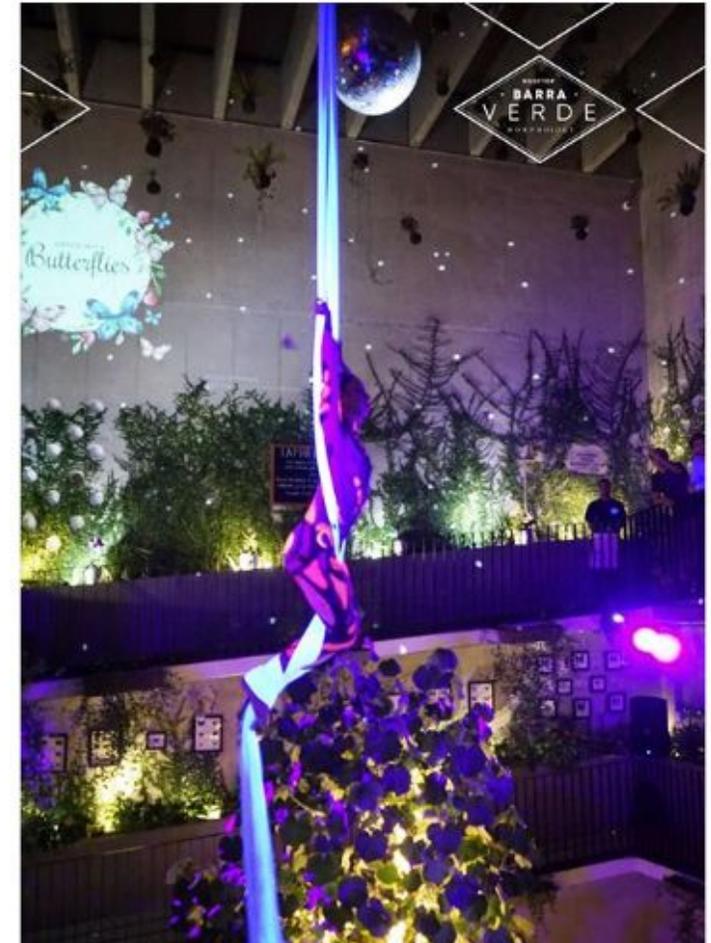
20 de abril a las 13:00 · 🌐

¿Todavía no disfrutaste de nuestro espectáculo Dance With Butterflies? Disfruta de esta experiencia única y trasládote a otro mundo.

Realiza tu reserva llamando al 999128317.

¡Te esperamos!

#DanceWithButterflies #Barraverde



Publicidad



barraverde_restobar No te pierdas los exquisitos sabores de nuestras perfectas combinaciones. Ven y prueba lo mejor de nuestra carta.... más

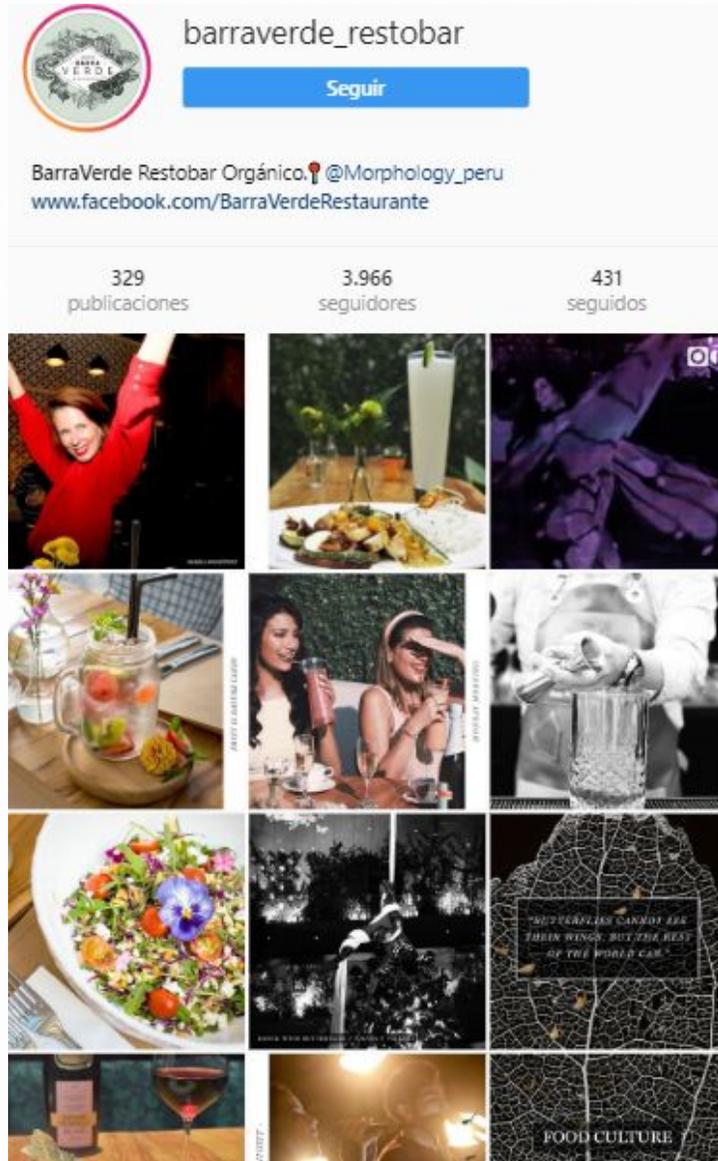


barraverde_restobar ¿Todavía no disfrutaste de nuestro espectáculo Dance With Butterflies? Disfruta de esta experiencia única y trasládate a... más



barraverde_restobar ¿Sabes qué es mejor que la torta de chocolate? Si también te quedaste sin respuesta, te esperamos en Barra Verde para probar la mejor ... más

Instagram

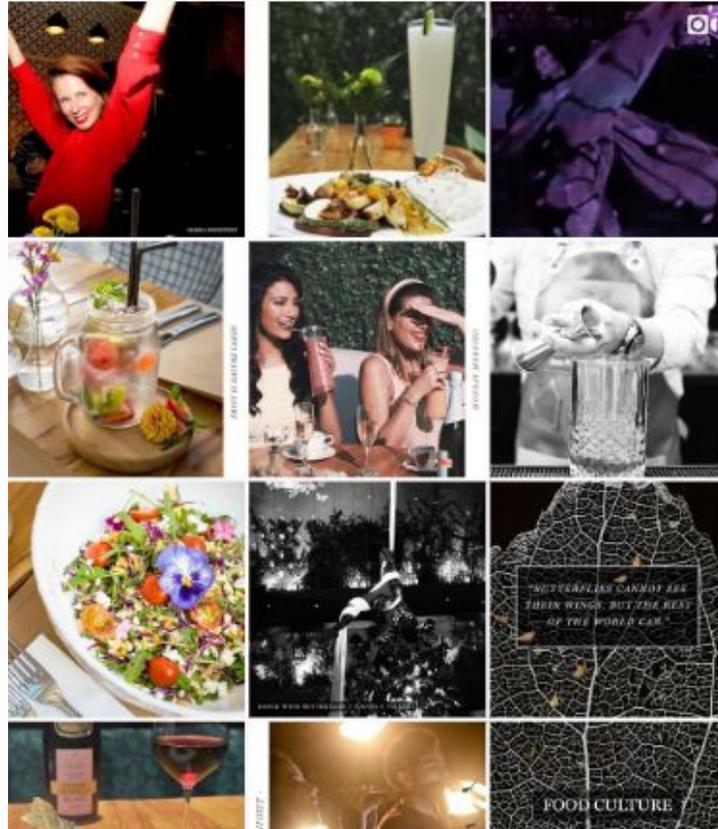


barraverde_restobar

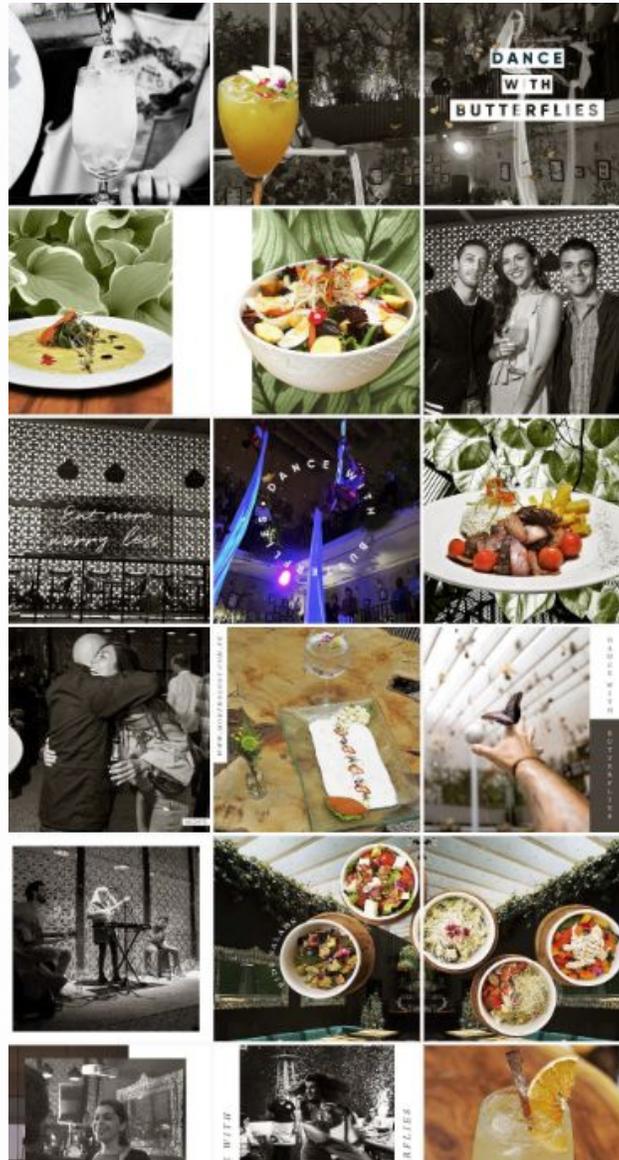
Seguir

BarraVerde Restobar Orgánico. @Morphology_peru
www.facebook.com/BarraVerdeRestaurante

329 publicaciones 3.966 seguidores 431 seguidos



A grid of 24 small images showcasing various aspects of the restaurant: food dishes like salads and bowls, drinks in mason jars, people socializing, and interior decor. Some images include text overlays like 'DANCE WITH BUTTERFLIES' and 'FOOD CULTURE'.



TURE CANDY

79 Me gusta
barraverde_restobar Ven a #BarraVerde y prueba nuestra carta. Te esperamos en Av. Mariscal La M



47 Me gusta
barraverde_restobar Disfruta con lo mejor de nuestra carta. Te esperamos en Av. Mariscal La Mar 1332, Miraflores 15074 #BarraVerde #beautifulfood #healthyfood #instagood #instafood #bowl #delicious #healthylifestyle
26 DE ABRIL

Eventos



MAR

1

Dance With Butterflies by Stella Artois

Público · Organizado por Barra Verde · Otro organizador pendiente [?]

✓ Me interesa ▾

⋮



jueves, 1 de marzo de 20:00 a 1:00

Del 1 de marzo a las 20:00 al 2 de marzo a la 1:00



Barra Verde

Av Mariscal La Mar 1332, L18 Lima

Mostrar mapa



ABR

13

Rooftop Nights & Star of Bombay presents: Dance With Butterflies

Público · Organizado por Barra Verde

★ Me interesa

✓ Asistiré

⋮



viernes, 13 de abril de 20:00 a 1:00

Del 13 de abril a las 20:00 al 14 de abril a la 1:00



Barra Verde

Av Mariscal La Mar 1332, L18 Lima

Mostrar mapa



- EMPRESA: FREELANCE
- CLIENTE: Galera Perú
- PARTICIPACIÓN: Creación, administración y monitoreo de social media ads.
Creación de reportes estadísticos y envío de recomendaciones.

SOCIAL MEDIA ADS - FREELANCE



Galera agregó 2 fotos nuevas.

5 de enero · 🌐

¡Te traemos lo que necesitabas para pasarla mejor este verano!
25% y 35% off en productos seleccionados desde hoy hasta el 28 de enero.
¡¿Qué esperas?!
#ThisIsGalera #VeranoPeruano



Galera agregó una foto nueva al álbum Peruana por naturaleza. ...

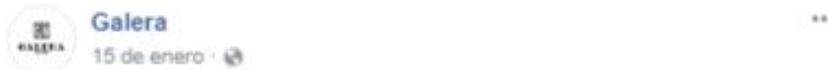
21 de diciembre de 2017 · 🌐



14.109 personas alcanzadas

Boost Post Again

SOCIAL MEDIA ADS - FREELANCE



Apodérate del verano junto a Galera.
#ThisIsGalera #VeranoPeruano



Visita nuestro showroom y encuentra eso que deseas.
Bardot, 100% handmade by Galera.
#ThisIsGalera #VeranoPeruano





veda
INSTITUTO

- EMPRESA: Freelance
- CLIENTE: Centro de transformación personal Vida al Máximo ahora es Veda Instituto
- PARTICIPACIÓN: Estrategia Digital, Plan de medios digitales, Social media management, Creación de contenido digital (Redes Sociales, Web, Mailing, etc).

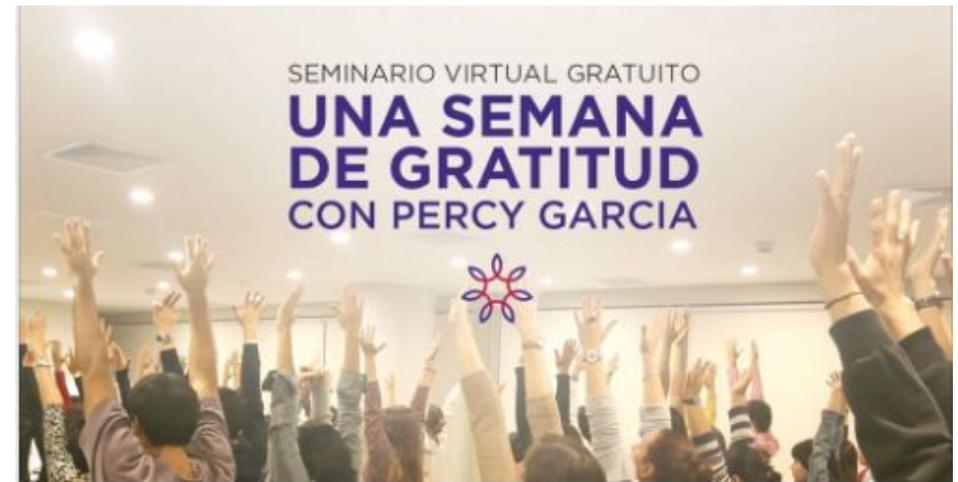
Una semana de Gratitude

Seminario Virtual

Creación de la campaña: Una semana de Gratitude (Seminario Virtual), mediante el uso de formularios se logró captar nuevos leads que se convirtieron en asistentes recurrentes a los diferentes talleres del centro..

Me encargué de la creación del contenido de cada mailing enfocado en atraer nuevos usuarios de manera orgánica.

Reforcé la campaña enviando contenido novedoso y notificaciones sobre los nuevos cursos, talleres, promociones y programa de fidelización.



JUL 26 UNA SEMANA DE GRATITUD
Público · Organizado por Vida al Máximo



Campañas de Mailing



El amor es la fuerza más poderosa que existe en el mundo. Es capaz de cambiar a cualquier persona, es capaz incluso de cambiar tu vida y la de los que te rodean. Sin embargo, tener una idea desviada un milímetro de la verdadera esencia del amor o de lo que buscas cuando buscas amor puede producir una experiencia muy perturbadora y generarte bastante confusión, dolor.

Parte desde el inicio. Tú sabes muy bien que la experiencia de amor es una experiencia transformadora. Para que también lo sea en nuestra vida a veces tenemos que redescubrir y reinterpretar qué es en verdad eso a lo que llamamos amor y qué no lo es. Y para ello, solo hace falta conectarnos con lo más profundo de nuestro interior.

Si estás interesado en explorar para que puedas tener una visión más clara y puedas acercarte de manera real a la esencia del amor, te invitamos a participar de este taller presencial con Percy García.

FECHA: **Sábado 03 de Octubre de 2015**
HORA: **4pm a 7pm**
LUGAR: **Hotel Dazzler (2do piso)**
DIRECCIÓN: **Av. José Pardo 879 (Esquina Comandante Espinar) Miraflores, Lima - Perú**
INVERSIÓN: **S/. 80.00**

INSCRÍBETE AHORA



Todas las personas exitosas en este mundo comparten una característica en común, esa característica no es la educación, la inteligencia o cierto nivel socio económico, aquello que todas las personas exitosas comparten es que tienen fe en sí mismas.

FECHA: **Sábado 18 de julio de 2015**
HORA: **4pm a 7pm**
LUGAR: **Hotel Dazzler (2do piso)**
DIRECCIÓN: **Av. José Pardo 879 (Esquina Comandante Espinar) Miraflores, Lima - Perú**
INVERSIÓN: **S/. 80.00**

SEPARA TU CUPO ESCRIBIENDO A Info@vidaalmaximo.pe

IMPORTANTE

- Vacantes Ilimitadas.

- Llega 15 minutos antes para que puedas registrarte, comenzaremos en punto.

- Trae una libreta para tomar notas.



- EMPRESA: Agencia Mullenlowe 511
- CLIENTE: NIKE Perú
- PARTICIPACIÓN: Estrategia Digital, Social media management, redacción de contenido, creación y gestión de mailing..
- PERFILES:
 - Nike Running Club
 - Nike Training Club
 - Nike Football
 - Nike Women

Nike Perú:

Creación de contenido original para todos los perfiles sociales de Nike en Peru, seguimiento y generación de reportes estadísticos.

Administración y co-creación de la estrategia 2017 para NRC y NTC en Lima, creación del contenido web y de cada mailing.

Administración del cronograma de publicaciones dentro de las plataformas globales: Opal y Sprinklr.

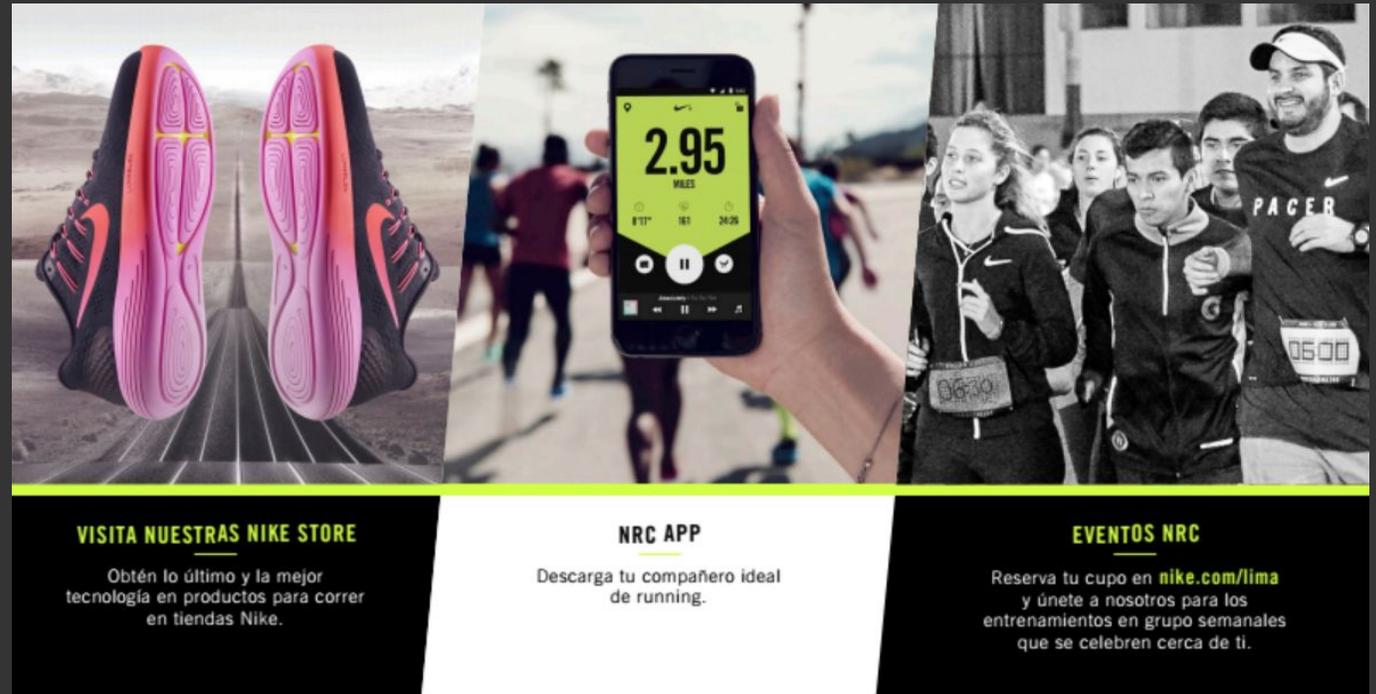
Perfiles:

Nike Running Club (NRC)

Nike Training Club (NTC)

Nike Football

Nike Women



VISITA NUESTRAS NIKE STORE
Obtén lo último y la mejor tecnología en productos para correr en tiendas Nike.

NRC APP
Descarga tu compañero ideal de running.

EVENTOS NRC
Reserva tu cupo en nike.com/lima y únete a nosotros para los entrenamientos en grupo semanales que se celebren cerca de ti.



TODOS POR
LA GLORIA

ENTRENA COMO ALIANZA LIMA Y DEMUESTRA
QUÉ TAN LEJOS LLEGAREMOS ESTE AÑO



CALENDARIO PLAN 10K

DEL 27 DE MARZO AL 21 DE MAYO

Ya tienes un objetivo. Ahora sigue este programa de 8 semanas y prepárate para correr tu mejor carrera.

CONSIGUE EL PLAN DE ENTRENAMIENTO DETALLADO REGISTRÁNDOTE EN LA WEB, AL HACERLO TAMBIÉN PODRÁS ACCEDER A TODOS LOS BENEFICIOS QUE OFRECEMOS.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1 (27MAR - 02ABR)	27 5-12 KM	28 PISTA	29 RECUPERACIÓN	30 PISTA	31 3-5 KM	01 5-6 KM	02 RECUPERACIÓN
SEMANA 2 (03ABR - 09ABR)	03 5-12 KM	04 PISTA	05 RECUPERACIÓN	06 FARTLEK	07 3-6 KM	08 5-6 KM	09 RECUPERACIÓN
SEMANA 3 (10ABR - 16ABR)	10 5-12 KM	11 PISTA	12 RECUPERACIÓN	13 FARTLEK	14 3-8 KM	15 6,5-8 KM	16 RECUPERACIÓN
SEMANA 4 (17ABR - 23ABR)	17 5-12 KM	18 PISTA	19 RECUPERACIÓN	20 TEMPO	21 3-8 KM	22 6,5-8 KM	23 RECUPERACIÓN
SEMANA 5 (24ABR - 30ABR)	24 5-12 KM	25 PISTA	26 RECUPERACIÓN	27 PROGRESIÓN	28 3-8 KM	29 8-10 KM	30 RECUPERACIÓN
SEMANA 6 (01MAY - 07MAY)	01 5-12 KM	02 PISTA	03 RECUPERACIÓN	04 CUESTAS	05 3-8 KM	06 10-12 KM	07 RECUPERACIÓN
SEMANA 7 (08MAY - 14MAY)	08 5-12 KM	09 PISTA	10 RECUPERACIÓN	11 PISTA	12 3-8 KM	13 8-10 KM	14 RECUPERACIÓN
SEMANA 8 (15MAY - 21MAY)	15 5-12 KM	16 PISTA	17 RECUPERACIÓN	18 PISTA	19 RECUPERACIÓN	20 3-5 KM	21 10.000

Tu compañero perfecto para correr con planes de entrenamiento personalizados que se ajustan a tu progreso.

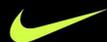


Descárgalo gratis en:



M
A
I
L
I
N
G

Contenido
y
Administración



TIENDAS NIKE CON LOS MEJORES SERVICIOS.



NRC
NUESTRO CLUB DE CORREDORES ES EL NIKE RUN CLUB. VEN Y CONOCE DETALLADAMENTE CÓMO PUEDES UNIRTE A LA COMUNIDAD DE CORREDORES MÁS GRANDE DEL MUNDO, YA SEA ASISTIENDO A NUESTROS ENTRENAMIENTOS GRATUITOS PRESENCIALES O A TRAVÉS DE LA NRC APP.



NTC
EN NIKE TRAINING CLUB TE OFRECEMOS TODO TIPO DE EJERCICIOS, PARA QUE LOS PUEDES HACER DONDE QUIERAS Y CUANDO QUIERAS, SIN IMPORTAR TU NIVEL, HAY EJERCICIOS PARA TODOS. ¡EN KO URBAN DETOX CENTER ENCONTRARÁS LAS CLASES EN VIVO!



BRA FITTING
CONSISTE EN REALIZAR UNA RÁPIDA PRUEBA PARA MEDIR TU TIPO DE COPA Y LUEGO DECIRTE QUE TIPO DE BRA NECITAS DE ACUERDO AL ENTRENAMIENTO QUE REALIZAS.

PERSONAL SHOPPER
CONTAMOS CON ESPECIALISTAS QUE TE RECOMENDARÁN LA INDUMENTARIA ADECUADA PARA TUS ENTRENAMIENTOS

ANÁLISIS DE PISADA
DIAGNOSTICAMOS CON GRAN PRECISIÓN TU ÁNGULO DE PRONACIÓN Y LUEGO TE RECOMENDAMOS LA ZAPATILLA QUE NECITAS PARA TU TIPO DE ENTRENAMIENTO.

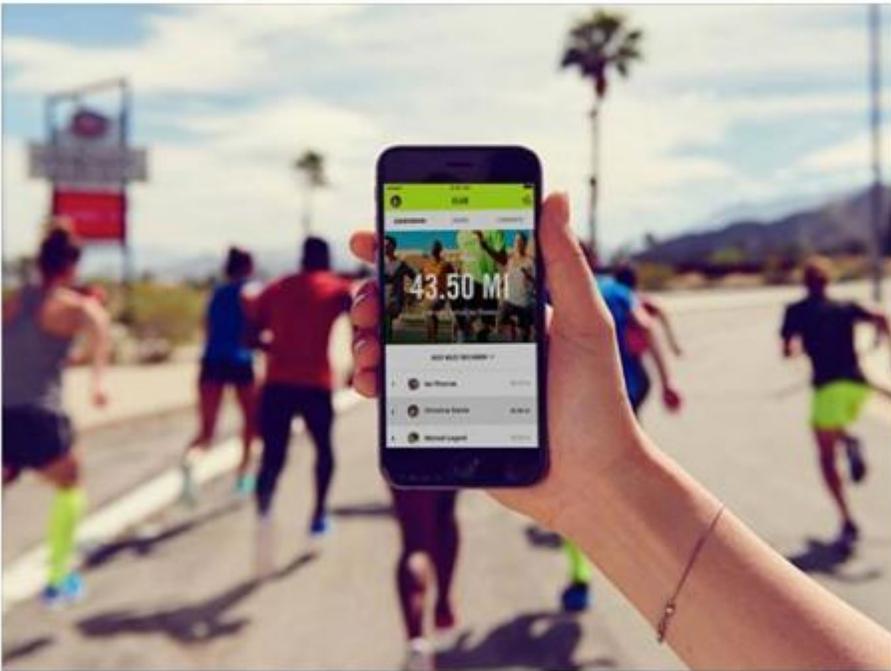
VEN A PROBAR TODOS ESTOS SERVICIOS DE MANERA GRATUITA EN NIKE LARCOMAR Y NIKE JOCKEY PLAZA.
OTRAS TIENDAS NIKE: MEGA PLAZA, PLAZA SAN MIGUEL, PLAZA NORTE, MOLINA PLAZA. PROVINCIAS: REAL PLAZA TRUJILLO Y REAL PLAZA PIURA

Social Media Management

 **Nike+ Run Club**
February 3 at 6:41pm · 🌟

Mantén cerca a tus amigos y a tu competencia aún más cerca. La tabla de posiciones de la Nike+ Running App muestra quién está en la cima y quién apunta a tomar tu lugar. ¡No te quedes atrás!

Descárgala gratis aquí: go.nike.com/04tkkib7



👍 Like 💬 Comment ➦ Share 📶 Buffer

 **Nike Football**
Not scheduled yet - 🌟

Deja que tus actuaciones brillen con luz propia con el Pitch Dark Pack. Los Mercurial, Hypervenom II y Tiempo han sido oscurecidos con detalles en color neón, incluyendo un cambio atrevido en el clásico botín negro.

Disponible en Nike Stores



 **Nike+ Run Club**
11 hrs · 🌟

Encuentra el apoyo que necesitas para correr esos kilómetros extra en Nike+ Run Club App.

Descárgala gratis aquí: go.nike.com/04tkkib7



👍 Like 💬 Comment ➦ Share 📶 Buffer

Ladysoft Perú:

Elaboración de reportes y análisis del rendimiento de las campañas, así como la presentación de propuestas para mejorar los resultados.

Análisis del ecosistema digital, heatmap, SEO y Analítica web derivado de distintos canales para dar recomendaciones de optimización en acciones digitales.

Co-creación de la estrategia 2017 y participación en la campaña #Ladydehoy 2016. Gestión y administración de contenido y perfiles sociales.

Interacción constante con la comunidad.



Ladysoft Perú
#LadyDeHoy quedan pocos días para ayudar a Gala Brie Micaela Salaverry y Andrea Martínez a componer la canción que nos representará a todas y además SER una de las 5 GANADORAS DE 1 Cámara Insta Mini, 1 audífonos SkullCandy y 1 canasta llen...

Video Performance In This Post

🕒 Minutes Viewed	14,300	>
👤 Unique Viewers	44,365	>
🎬 Video Views	49,021	>
🎬 10-Second Views	16,935	>
📅 Video Average Watch Time	0:03	>
👥 Audience and Engagement		>

Ladysoft Perú

Los atardeceres de verano son imperdibles. Captura el mejor momento y compártenos tu mejor foto del sunset.

Ladysoft Perú

Una #LadyDeHoy sabe que en estos días de intenso calor, debe cuidar su piel de las exposiciones del sol.

GRACIAS

L Z Z Y

Estratega digital y medios | Especialista SEO



+51 962019379



lizzyehidalgo@gmail.com



San Miguel, Lima