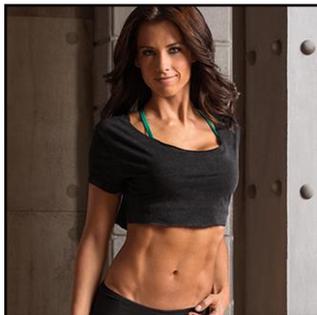


Presentación de 21 Day Fix™



Mensaje de Autumn Calabrese

¡Bienvenidos a 21 Day Fix! Estoy muy contenta de que te hayas comprometido con tu salud y ejercicio durante las próximas 3 semanas. Te aseguro que si sigues el Plan de Alimentación simple de 21 Day Fix y haces los ejercicios conmigo todos los días, verás resultados increíbles. Mientras empezamos, quiero que me prometas que pondrás lo mejor de ti. Después de todo, son solo 21 días, ¿no? Puedes asumir cualquier compromiso por 21 días. Te prometo que estaré aquí para motivarte y apoyarte en cada paso que des.

Hay una cosa que siempre les digo a mis Clientes que entrenan conmigo: "No lo deseases. Esmérate para alcanzarlo". Es posible que no sea fácil, pero lo harás mejor cada vez que elijas una comida saludable o termines un ejercicio intenso. Sé constante y recuerda que tu Grupo Reto y yo te estaremos animando en todo el camino. ¿Estás listo?

¿Cuáles son los compromisos de un Grupo Reto de 21 Day Fix?

- Los ejercicios son de 30 minutos por día (7 días a la semana).
- Tomar las fotos y medidas en los Días 1 y 21.
- Seguir el Plan de Alimentación y usar tus recipientes.
- Seguir el Calendario de Ejercicios de 21 Day Fix.
- Comprometerte por 21 días.
- Tomar Shakeology® todos los días.
- Monitorea tus rutinas de ejercicio y consumo de Shakeology e interactúa con tu coach y grupo a través de la aplicación My Challenge Tracker o a través de un grupo privado de Facebook®, cualquiera que sea la plataforma escogida por el coach.
- Equipo que necesitas: Bandas de resistencia o pesas.