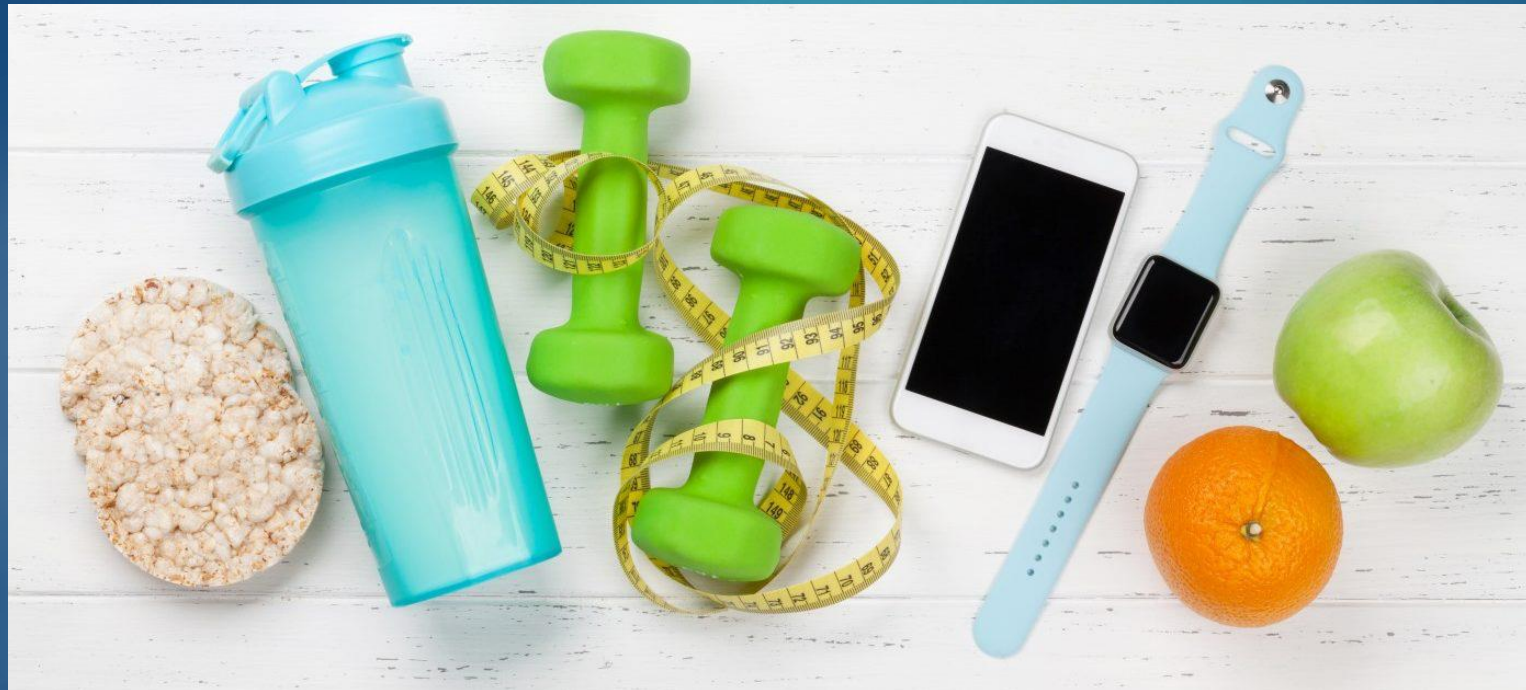


PLANIFICACIÓN INICIO:

PASOS PARA COMENZAR EL PLAN ENTRENA TUS HÁBITOS



Paso 1: antes de comenzar

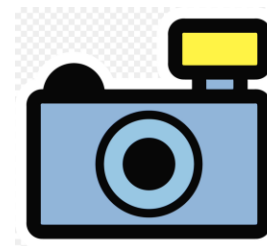
1. PÉSATE



2. MIDE el contorno de pecho, cintura, barriga, caderas, pierna, brazo, otros...



3. Haz una FOTO de frente, de lado y de espaldas.
Si puede ser en pantalón corto o top y mallas cortas.



- ▶ Entra en EMPIEZA y encontrarás este apartado
- ▶ Visualiza los videos para hacerlo correctamente
- ▶ ENVÍA LOS DATOS Y FOTO desde la misma APP



Paso 2: planifica la alimentación de tu 1er día

DESAYUNO: aprende las opciones de desayuno y DESAYUNO FUNCIONAL

MEDIA MAÑANA: visualiza el archivo de TENTEMPÍES SALUDABLES

COMIDA: visualiza el archivo del PLATO DEL BUEN COMER

MEDIA TARDE: visualiza el archivo de TENTEMPÍES SALUDABLES

CENA: visualiza el archivo de CENAS SALUDABLES

RECENA: visualiza el archivo de TENTEMPÍES SALUDABLES



IMPORTANTE: ELIGE LAS OPCIONES QUE MÁS TE GUSTEN Y MANDA UNA FOTO POR WHATSAPP O TELEGRAM DE CADA COMIDA Y TENTEMPÍE PARA AJUSTAR CANTIDADES.

PASO 3: planifica tus entrenamientos

Entrenamiento online grabados



Tablas de entrenamiento a tu ritmo: básico, medio o avanzado



Reto del sofá a los 5 km



Paso 4: Coaching nutricional

Únete al equipo ENTRENA TUS HÁBITOS y Aprende a diario



Chat Privado
Telegram
Whatsapp



Telegram



Conferencias Nutricionales
App Zoom



Redes sociales
de los Coach



Paso 5: Seguimiento personalizado



Planifica el día de seguimiento y la hora

Estar en contacto con tu coach el lunes para planificar la semana y el día que elijáis de seguimiento



Recuerda testar tus resultados semanalmente



1. Pesarte



2. Medirte



3. Hacerte una foto de frente, de lado y de espaldas

Seguimiento 24/7

Estamos aquí para ayudarte en cualquier momento, puedes enviar un whatsapp o llamar a tu coach con toda confianza

Recuerda somos un equipo

