

Guía de inicio del participante de CORE DE FORCE



Un mensaje de Joel y Jericho

¡Bienvenido a CORE DE FORCE! Estamos muy emocionados por el compromiso que has hecho con tu salud y condición física durante los próximos 30 días. Si sigues el sencillo plan de alimentación de CORE DE FORCE y te ejercitas con nosotros todos los días, verás resultados asombrosos. Para empezar, queremos que nos prometas que darás todo tu esfuerzo. Juntos te ayudaremos a derretir la grasa abdominal y a transformar todo tu cuerpo con poderosas rutinas inspiradas en las artes marciales mixtas. No te preocupes: estaremos motivándote y apoyándote durante todo el camino.

A medida que avanzas en el programa, recuerda tener en cuenta lo siguiente: **“¡Tú puedes hacerlo!”** No importa en qué nivel comienzas o cuán fuerte puedes patear o si puedes dar el golpe perfecto. Mejorarás cada vez que tomes una decisión alimenticia sana o que te mantengas en movimiento durante toda una rutina. Así que no te rindas, y recuerda que recibirás nuestro apoyo y el de tu Grupo Reto en tu trayecto. ¿Estás listo?

¿Cuáles son los compromisos del Grupo Reto de CORE DE FORCE?

- Las rutinas duran entre 30 y 45 minutos al día.
- Te ejercitas seis días de la semana y te recuperas activamente el séptimo día.
- Toma fotos y tus medidas en el día 1 y el día 30.
- Sigue el plan de alimentación de CORE DE FORCE incluido en el programa.
- Comprométete con los 30 días.
- Toma Shakeology® diariamente.
- Lleva un control de tus rutinas de ejercicio y tu consumo de Shakeology, e interactúa con tu coach o grupo desde la aplicación My Challenge Tracker o en un grupo privado de Facebook; cualquier plataforma que tu coach elija.
- No hace falta equipo.