



## Guía de inicio del participante de YOUv2



### Un mensaje de Leandro

¡Bienvenido a tu recorrido con YOUv2! Estamos muy emocionados por el compromiso que has hecho con tu salud y fitness durante las próximas cuatro semanas. Si sigues la guía de alimentación K.I.S.S. (Keep It Super Simple) & JUST EAT! y te ejercitas con nosotros todos los días laborables, te sentirás muy feliz de haberlo hecho. ¡Nos divertiremos al compás de canciones clásicas de fiesta de los años 80 y 90, desarrollaremos hábitos saludables y llevaremos un diario para hacer un seguimiento de nuestro éxito! Y estaré motivándote y apoyándote durante todo el camino.

A medida que avances en el programa, siempre ten en cuenta lo siguiente: ¡PUEDES hacerlo! No te preocupes por tu talla o si no puedes hacer la rutina completa al principio. Mejor siéntete orgulloso de haber tomado la decisión de hacerlo. Mejorarás cada vez que tomes una decisión alimenticia sana o que te mantengas en movimiento durante toda la rutina. Así que no te rindas, y recuerda que recibirás mi apoyo y el de tu grupo reto durante todo el camino. ¿Estás listo para la transformación?

### Cuáles son los compromisos del Grupo Reto de YOUv2?

- Comprométete a completar las cuatro semanas del programa
- Ejercítate durante 30 minutos por día laborable
- Ve al supermercado y planifica tus comidas los fines de semana
- Toma fotos y tus medidas en el día 1 y el día 28
- Sigue la guía de alimentación K.I.S.S. (Keep It Super Simple) & JUST EAT! incluida en el programa
- Toma Shakeology® diariamente
- Usa la aplicación My Challenge Tracker en tu teléfono o a través de un grupo privado de Facebook, según la plataforma que elija tu coach
- No hace falta equipo
- Déjate llevar por el ritmo, vive el momento y adora cada uno de los días que estés de fiesta con Leandro y las chicas de YOUv2