

Guía de inicio del participante de SHIFT SHOP™



Un mensaje de Chris Downing

¡Bienvenido a SHIFT SHOP! Estoy entusiasmado de que te comprometas con tu salud y fitness durante las próximas tres semanas. Si sigues la Guía nutricional Simple Shift y trabajas con nosotros todos los días, verás un cambio importante en la forma en que tu cuerpo se ve y se siente. Para empezar, quiero que me prometas que darás tu máximo esfuerzo. Y no te preocupes, tu coach y yo estaremos a tu lado para apoyarte e impulsarte a cada paso del camino. Juntos, te ayudaremos a ponerte en forma y a perder hasta 10 libras, así como a cambiar tu mentalidad y que puedas conservar los resultados obtenidos.

Y la mejor parte: no importa cuál es tu punto de partida. Cualquier persona de cualquier edad o nivel de fitness puede lograr resultados impresionantes. Mejorarás cada vez que selecciones una opción de alimento saludable o que te esfuerces un poco más en la rutina de ejercicios. Así que adhiérete al programa y recuerda que, junto a tu coach, te estaré animando durante todo el camino. ¿Estás listo? VAMOS A MEJORAR.

¿Cuáles son los compromisos del grupo reto de SHIFT SHOP?

- Rutinas de ejercicio seis días a la semana, con recuperación activa en el séptimo día, durante tres semanas de acuerdo con el Calendario de desarrollo rápido
- Duración de las rutinas diarias: 25 minutos en la Semana 1, 35 minutos en la Semana 2, 45 minutos en la Semana 3
- Toma tus fotos y tus medidas en el día 1 y el día 21
- Sigue la Guía nutricional Simple Shift
- Consume Shakeology® y/o Energize y Recover de Beachbody Performance™ diariamente
- Lleva un control de tus rutinas de ejercicio y tu consumo de Shakeology, e interactúa con tu coach y grupo desde la aplicación My Challenge Tracker o en un grupo privado de Facebook; cualquier plataforma que tu coach elija
- Presiona play en tu DVD o inicia sesión en Beachbody® On Demand con tu computadora, tableta, o dispositivo móvil para ver tus rutinas dónde quiera que estés para que no te pierdas ni un día