

Guide de démarrage du participant de SHIFT SHOP™



Un message de Chris Downing

Bienvenue au SHIFT SHOP! Je suis heureux que vous vous engagiez envers votre santé et votre condition physique pendant les 3 prochaines semaines. Si vous suivez le Guide nutritionnel Simple Shift et que vous vous entraînez avec nous chaque jour, vous allez observer un changement radical d'apparence et de sensation corporelles. Pour commencer, promettez-moi de fournir un maximum d'effort. Et ne vous en faites pas, votre coach et moi serons à vos côtés pour vous encourager à chaque étape du parcours. Ensemble, nous allons vous aider à vous mettre en forme et à perdre jusqu'à 10 livres, en plus de changer votre état d'esprit pour vous permettre de maintenir les résultats que vous atteignez.

Et on a gardé le meilleur pour la fin : peu importe votre point de départ. Tout le monde, peu importe son âge ou sa condition physique, peut obtenir des résultats importants. Vous vous améliorerez chaque fois que vous ferez des choix alimentaires sains ou que vous vous donnerez à fond pendant la séance d'entraînement. Alors ne lâchez pas prise, et n'oubliez pas que votre coach et moi vous encouragerons tout au long du parcours. Êtes-vous prêt? PLACE À L'AMÉLIORATION.

Quels sont vos engagements pour le groupe Défi de SHIFT SHOP?

- Entraînez-vous 6 jours par semaine, et récupérez de façon active le 7^e jour, pendant 3 semaines selon le Calendrier de remise en forme rapide
- Durée de la séance d'entraînement chaque jour : 25 minutes la 1^{re} semaine, 35 minutes la 2^e semaine et 45 minutes la 3^e semaine
- Prenez vos photos et mesures au Jour 1 et au Jour 21
- Suivez le Guide nutritionnel Simple Shift
- Buvez Shakeology® et/ou Energize et Recover de Beachbody Performance™ chaque jour
- Faites le suivi de vos séances d'entraînement et de votre consommation de Shakeology et interagissez avec votre coach et avec le groupe au moyen de l'application My Challenge Tracker ou dans un groupe privé sur Facebook, selon la plateforme indiquée par votre coach
- Appuyez sur lecture sur vos DVD ou connectez-vous à Beachbody® On Demand avec votre ordinateur, votre tablette ou votre appareil mobile pour diffuser vos séances d'entraînement n'importe où, afin de ne jamais rater une journée d'entraînement