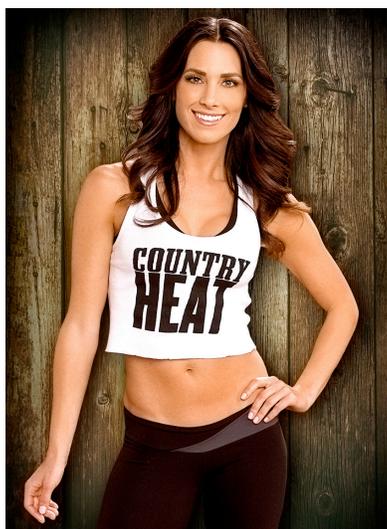


Guía de inicio del participante de Country Heat



Un mensaje de Autumn Calabrese

¡Bienvenido a Country Heat! Estamos muy emocionados de que te comprometas con tu salud y acondicionamiento físico durante los próximos 30 días. Te garantizo que si sigues el plan de alimentación Country Heat y haces ejercicio conmigo todos los días, ¡tendrás grandiosos resultados! Para empezar, quiero que me prometas que darás todo tu esfuerzo. Estaremos bailando y sudando (y divirtiéndonos) hasta perder todas esas libras en los próximos 30 días. Y te prometo que estaré aquí para motivarte y apoyarte en todo el camino.

Hay algo que siempre le digo a mis clientes de entrenamiento: “No lo desees. ¡Lucha hasta que lo consigas!” Tal vez no siempre sea fácil, pero 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 tu Grupo Reto te estará apoyando en todo el camino. ¿Estás listo?

¿Cuáles son los compromisos del Grupo Reto Country Heat?

- Las rutinas duran solo 30 minutos al día (6 días a la semana)
- Toma fotos y tus medidas en el día 1 y el día 30
- Sigue el plan de alimentación Country Heat y utiliza los recipientes incluidos con el programa
- Sigue el calendario de 30 días
- Comprométete con los 30 días
- Toma Shakeology® diariamente
- Monitorea 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