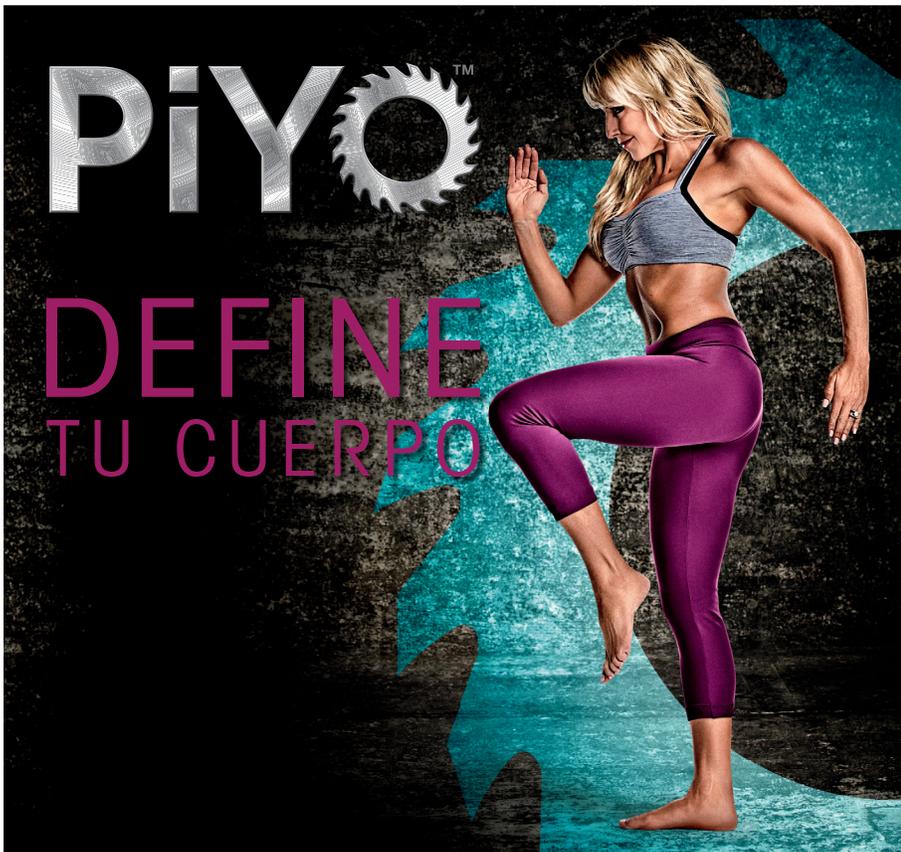


Guía de Entrenamiento del Producto

**¿Qué es PiYo™?**

PiYo es un programa de transformación del cuerpo de bajo impacto y alta intensidad. Utiliza los movimientos más efectivos inspirados en Pilates y yoga, que se realizan con un ritmo rápido para ayudarte a quemar grasa mientras esculpes músculos firmes y definidos.

Esculpirás cada pulgada de tu cuerpo sin saltos, sin pesas y sin lesionar tus articulaciones. Además, tienes la tranquilidad de que no tienes que aprender ninguna coreografía compleja. Chalene Johnson te guía paso a paso por los movimientos en los que usarás el peso de tu cuerpo para perder peso y lograr un cuerpo intensamente definido. Haces entrenamiento de fortalecimiento, cardio y flexibilidad todo en un solo programa.

¿Por qué PiYo es eficaz?

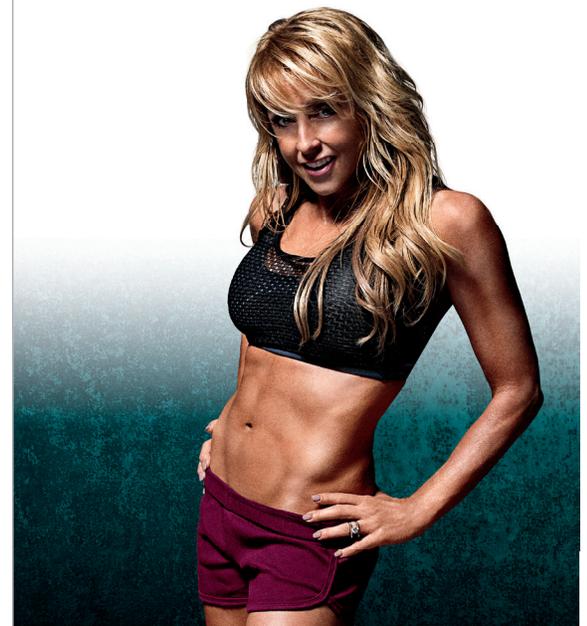
PiYo ofrece los beneficios de definición muscular, enfoque en el centro del cuerpo de Pilates junto con la flexibilidad y el poder del yoga. Los ejercicios compuestos de bajo impacto de PiYo hacen trabajar varios grupos musculares a la vez, mientras mantienen tu cuerpo en constante movimiento. A medida que pasas de un movimiento fluido al siguiente sin descansar, mantendrás un ritmo cardíaco óptimo para quemar calorías durante toda la rutina.

¿El resultado? Haces ejercicios para el cuerpo completo de bajo impacto y alta intensidad, y logras un físico esbelto, delgado y poderosamente definido.

Chalene Johnson te ayudará a esforzarte.

La célebre entrenadora física de alta energía y autora de gran éxito editorial del *New York Times*, Chalene Johnson, ha revolucionado la industria del ejercicio al convertir su amor de toda la vida por la salud y el ejercicio en ejercicios exigentes y divertidos que queman calorías y grasa. Sus ejercicios eficaces y orientados en los resultados, así como su capacidad para inspirar a los alumnos a alcanzar sus metas de ejercicio han hecho que sus programas de Beachbody®, incluyendo TurboFire®, Turbo Jam® y ChaLEAN Extreme® sean unos de los programas de ejercicio para hacer en casa más populares de la historia. Sus clases de ejercicios en vivo, Turbo Kick™, hip hop HUSTLE™ y PiYo™, se muestran en miles de clubes de salud de todo el mundo. Además de ser una práctica mamá con dos hijos, Chalene es una conferencista motivacional muy buscada en lo que respecta a temas desde cómo comenzar un negocio hasta cómo manejar tu tiempo.

Originalmente creó la clase de PiYo porque quería un programa de ejercicios que ofreciera resultados impresionantes, sin destrozarte tu cuerpo. Chalene amaba los beneficios del yoga y Pilates, pero se aburría de la quietud del yoga y los movimientos repetitivos de Pilates. Además, quería moverse y quemar las calorías rebeldes. PiYo te ofrece lo mejor de las dos disciplinas y más. Ahora, con el programa de ejercicios para hacer en casa PiYo, lleva a tu hogar esta clase popular.



Guía de Entrenamiento del Producto

— CONSEJOS PARA LA VENTA AL CONSUMIDOR —	
Público objetivo	Por qué PiYo
Hombres y mujeres que quieren perder peso	Los ejercicios compuestos de alta intensidad de PiYo hacen trabajar varios músculos a la vez, mientras te mantienes en constante movimiento para que tu ritmo cardíaco conserve el rango óptimo para quemar calorías durante la rutina.
Personas que quieren formar fibra muscular sin aumentar la masa muscular	Usarás el peso de tu cuerpo como tu principal fuente de resistencia, sobrecargando varios grupos musculares a la vez para realizar movimientos funcionales de todos los días. Esto te ayudará a esculpir músculos firmes y definidos.
Principiantes del ejercicio	No hay ninguna coreografía complicada para aprender. Además, puedes seguir los movimientos modificados a medida que aumentas tu fuerza y resistencia.
Entusiastas del entrenamiento extremo	El ritmo de los movimientos continuos de PiYo, las transiciones sin pausas y los movimientos atléticos poderosos y cuidadosamente seleccionados te permiten quemar calorías a gran velocidad. De modo que si te gustan los programas extremos, puedes obtener el mismo tipo de resultado con PiYo y darles un descanso a tus articulaciones. Además, puedes recuperar la flexibilidad y la fuerza del centro del cuerpo, lo que puede mejorar el rendimiento en otros deportes.
Personas que les gustan los beneficios de Pilates y yoga, pero sienten que estos programas no tienen el cardio que necesitan para quemar las calorías y la grasa	PiYo te ayuda a desarrollar la resistencia muscular y la fuerza del centro del cuerpo del Pilates, así como la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio del yoga con movimientos fluidos y el peso de tu cuerpo. Y dado que PiYo acelera todo el ejercicio con el movimiento constante e ininterrumpido, harás tu cardio y quemarás calorías a una velocidad mucho mayor.
Personas que quieren lograr los resultados de un programa extremo sin hacer saltos, levantar pesas, ni lesionar sus articulaciones	PiYo te ayudará a lograr un cuerpo súper delgado e intensamente definido. Además, realmente fortalecerá tu cuerpo. No necesitarás levantar pesas pesadas ni realizar saltos que son fuertes para tus articulaciones. Por el contrario, mientras quemas calorías y esculpes músculos definidos, también aumentarás tu flexibilidad, fuerza del centro del cuerpo y capacidad para realizar los movimientos funcionales de todos los días.
Personas que quieren ejercicios que no requieran muchos equipos	No se necesitan equipos, pero se recomienda un tapete para yoga.

Equipo necesario

Se recomienda tener un tapete para yoga, una toalla y agua en cada rutina de ejercicios.

Sugerencias de venta cruzada

Para ayudar a que tus Clientes logren mejores resultados con PiYo, recomiéndales estos productos adicionales.

Paquete de PiYo Strength®:

Recibirás dos rutinas de ejercicios de fortalecimiento adicionales, un tapete para yoga, así como los Deslizadores de Fuerza de Beachbody con Fundas para usar con estas rutinas de ejercicios acelerados.

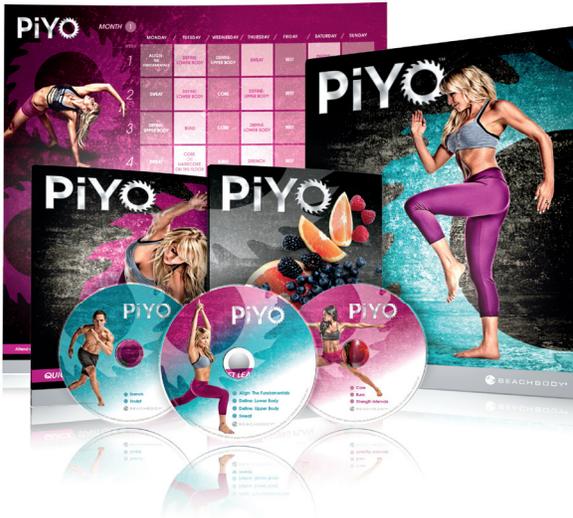


Suplementos Nutricionales:

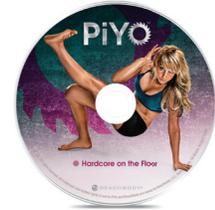
- Shakeology®
- ActiVit® Multivitamins



Guía de Entrenamiento del Producto



DVD Exclusivo de la Red: Hardcore on the Floor



Esta rutina de ejercicios única se enfoca en cada parte de tu cuerpo. Con el peso de tu propio cuerpo, quemarás grasa y desarrollarás músculos firmes y definidos y abdominales, glúteos, piernas y brazos fuertes, sin jamás levantarte del piso.

¿QUÉ SE INCLUYE EN EL PAQUETE DE PIYO?	¿CUÁL ES EL BENEFICIO?
8 rutinas de ejercicios más 1 rutina de ejercicios extra en 3 DVD	Estas rutinas de ejercicios de bajo impacto y alta intensidad que usan la fuerza corporal te darán los resultados de los programas extremos, sin los saltos, las pesas, ni lesionar tus articulaciones.
Recursos	
Guía de Inicio Rápido "Quick Start" de PiYo	Todo lo que necesitas saber para empezar. Incluye consejos precisos y valiosos para que logres los mejores resultados posibles.
Calendario de Ejercicios de 60 Días de PiYo	Chalene organizó los ejercicios para asegurarse de que prograses cada semana a medida que aumentas tu fuerza, flexibilidad y resistencia. Voltea el calendario para encontrar el programa de ejercicios del paquete de PiYo Strength.
Plan de Alimentación "Get Lean"	Un método simplificado para la alimentación saludable diseñado para que se adapte a tu estilo de vida y a tus papilas gustativas.
Cinta Métrica	Controla tu progreso mientras te quitas la grasa más rápido de lo que alguna vez imaginaste.
PAQUETE DE DVD PIYO STRENGTH	
Incluye dos rutinas de ejercicios acelerados adicionales, un tapete para yoga y los Deslizadores de Fuerza de Beachbody con Fundas	Las rutinas de ejercicios acelerados del DVD Strength y las Herramientas de Entrenamiento te ayudarán a aumentar la intensidad, los resultados y la diversión. Lograrás un cuerpo esbelto como con Pilates y fuerte como si hicieras yoga e, incluso, más rápido; y te divertirás mientras lo haces.

El tapete para yoga contiene látex de caucho natural, por lo que puede causar reacciones alérgicas graves.

© 2014 Beachbody, LLC. Todos los derechos reservados. Distribuido por Beachbody, LLC, Santa Monica, CA, 90404. Beachbody, LLC, es propietario de las marcas registradas PiYo, PiYo Strength, Turbo Fire, Turbo Jam, Chalean Extreme, Turbo Kick, Hip Hop Abs, Shakeology, ActiVIt, E&E Energy and Endurance, Beachbody y Team Beachbody, así como de todos los diseños relacionados, marcas registradas, derechos de autor y demás propiedad intelectual.