Guía de entrenamiento del producto



¿Qué es 21 Day Fix®?

21 Day Fix es un programa de nutrición y fitness que hace que perder peso sea tan simple, que cualquiera puede hacerlo. El control de las porciones fácil de seguir y las rutinas de 30 minutos eliminan las suposiciones de la pérdida de peso y ayuda a ver resultados en menor tiempo: ihasta 15 libras en solo 21 días!

Ya sea que quieras perder algunas libras antes de las próximas vacaciones o ponerte en marcha para alcanzar un objetivo más importante en la pérdida de peso, 21 Day Fix es el programa para ti. Es simple, es rápido, y funciona. Si estás listo para poner tu energía, 21 Day Fix puede ayudarte a perder peso.

¿Por qué funciona 21 Day Fix?

iPorque es simple! No necesitas contar calorías o puntos, ni registrar tus comidas en un software. 21 Day Fix organiza todo por ti. Todo lo que debes hacer es utilizar los recipientes especialmente diseñados para el control de las porciones y hacer una rutina de 30 minutos por día. Si te comprometes a seguir el plan durante 21 días, te encantarán los resultados.

¿Qué hace único a 21 Day Fix?

Es el único programa de fitness y nutrición que combina recipientes para el control de las porciones y rutinas de calidad mundial. Al poner el mismo énfasis en el fitness y el control de porciones saludables, 21 Day Fix puede ayudar a cualquiera a perder peso —y mantenerlo— de una manera simple y sostenible. Ya sea que quieras perder 10 o 100 libras, puedes hacerlo con este programa.

¿Cómo funciona 21 Day Fix?

Con el sistema de recipientes de 21 Day Fix, aprenderás a crear porciones saludables de manera simple e intuitiva. Te muestra cuánto consumir, y en las cantidades correctas, para que puedas alcanzar tus objetivos rápidamente. iSin suposiciones y sin contar calorías!



Las rutinas de 21 Day Fix están diseñadas para quemar muchísimas calorías en solo 30 minutos. Cualquier persona pueda hacerlas. Si eres principiante, sigue el modificador en pantalla. Si estás en una fase de entrenamiento avanzado y buscas eliminar esas últimas libras, sube la intensidad y desafíate a esforzarte más aún.





Guía de entrenamiento del producto

Autumn Calabrese es tu entrenadora personal

Autumn Calabrese es una superentrenadora y una madre ocupada, y participa en concursos de bikini a nivel nacional. La idea de un sistema de recipientes para el control de las porciones se le ocurrió después de ver que un cliente comía una ensalada de 1,300 calorías de una sola vez porque era "saludable". Autumn se dio cuenta de que las porciones gigantes perjudicaban el éxito de los programas de pérdida de peso de sus clientes, porque comían demasiado sin saberlo. Es por ello que desarrolló los recipientes para el control de las porciones para ayudar a que la gente vea lo simple que es comer las cantidades correctas y perder peso fácilmente. Como madre soltera, Autumn comprende lo difícil que puede ser adaptar los horarios para ejercitarse y comer de forma saludable. Por eso creó rutinas cortas pero efectivas que solo toman 30 minutos al día, junto con un plan de comidas simple que no requiere que pases horas en la cocina.

Herramientas útiles que tus clientes pueden utilizar para lograr el éxito

- 21 Day Fix Hub (<u>21DayFixHub.com</u>): Este portal en línea es una tienda única donde encontrarás planes de comidas de ejemplo, recetas, consejos para empezar a utilizar el sistema de recipientes, y otros recursos para asegurarnos de que tú y tus clientes obtengan resultados.
- FIXATE[™]: Un nuevo programa de cocina aprobado por Fix solo en Beachbody[®] On Demand. Autumn trabaja con su hermano, Bobby Calabrese, que es chef profesional, para mostrar cada paso de la preparación de recetas deliciosas y en perfectas porciones para la pérdida de peso. Cada episodio contiene consejos, trucos y la descripción de la equivalencia de los recipientes para ayudarte a alcanzar las metas. Las recetas y las listas de compras se pueden descargar directamente de Beachbody On Demand.

– CONSEJOS PARA LA VENTA A CONSUMIDORES –	
A quién va dirigido:	¿Por qué elegir 21 Day Fix?
Personas que tienen un plazo para perder peso, por ejemplo, las próximas vacaciones, una boda o una reunión	21 Day Fix puede ayudarte a perder peso rápido. Si te comprometes a seguir este programa, te verás y te sentirás increíble justo a tiempo para ese gran evento.
Personas que buscan un plan de alimentación flexible	21 Day Fix no requiere que sigas recetas específicas o que compres ingredientes extravagantes. Puedes seguir comiendo los alimentos que te gustan y seguir cocinando para tu familia; solo tienes que utilizar los recipientes para dividir las porciones.
Principiantes del acondicionamiento físico	El programa es tan simple que cualquiera puede seguirlo. Todas las rutinas incluyen un modificador que muestra movimientos más sencillos, para que no te sientas intimidado.
Personas que han intentado seguir programas de alimentación complicados y han fracasado	21 Day Fix ha sido diseñado para hacer que perder peso sea sencillo. Nunca más tendrás que contar calorías, carbohidratos o puntos. Sigue el simple plan de alimentación y verás los resultados.
Personas que deben perder una gran cantidad de peso	21 Day Fix puede ayudarte a ver resultados sorprendentes en solo 21 días, lo que te servirá de motivación para seguir avanzando. Puedes repetir el programa cuantas veces lo desees hasta alcanzar tu objetivo.

Equipo necesario

Mancuernas o bandas de resistencia (no incluidas en el Paquete 21 Day Fix Essential).

Sugerencias de venta cruzada

Ayuda a que tus clientes obtengan mejores resultados con 21 Day Fix recomendando estos productos adicionales.

Paquete mejorado de 21 Day Fix Ultimate:



Obtendrán dos rutinas adicionales, un recipiente azul grande para comidas para llevar, un set extra de recipientes para el control de las porciones y una bolsa aislante GRATIS.

Herramientas:

- Bandas de resistencia* B-LINES®
- Libro de recetas Fixate®
- Tapete Core Comfort de Beachbody*
- Sets adicionales de recipientes



Suplementos de nutrición:

- Shakeology® es una parte importante del plan de alimentación 21 Day Fix
- Suplemento multivitamínico ActiVit®
- 3-Day Refresh® para poner en marcha mejores hábitos alimenticios y la pérdida de peso







Guía de entrenamiento del producto



¿Qué obtienes con 21 Day Fix?

PAQUETE ESSENTIAL: ¿CUÁL ES EL BENEFICIO? Recipientes para el control de las porciones + rutinas de ejercicio 7 recipientes de colores No más suposiciones sobre cuánto deberías comer. para el control de las Llena los recipientes con la comida que elijas: si entra, porciones más un vaso ipuedes comerla! mezclador de Shakeology 6 rutinas de ejercicios más Estas rutinas estilo campo militar gueman calorías y 1 rutina de ejercicios extra pueden remodelar tu cuerpo en solo 30 minutos por día. en dos DVD Recursos • Comienza a ver resultados de inmediato. Esta Guía de Guía empieza aquí de inicio rápido y el calendario de rutinas te muestran lo 21 DAY FIX simple que puede ser perder peso. • Este simple plan te guía paso por paso y hace que el Plan de alimentación de control de las porciones sea fácil, para que puedas 21 Day Fix perder peso sin contar calorías. • El arma secreta de Autumn para perder peso rápido antes de un gran evento. Hazlo durante los últimos Quick Fix de 3 días tres días de 21 Day Fix para obtener resultados que no podrás creer.

APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO GRATIS:

Aplicación 21 Day Fix Tracker para iPhone

 Aplicación gratis para iPhone que te permite controlar tus recipientes y rutinas.

PAQUETE MEJORADO ULTIMATE:

Incluye dos rutinas adicionales, un recipiente azul grande para comidas para llevar, un set extra de recipientes para el control de las porciones y una bolsa aislante GRATIS.

BEACHBODY ON DEMAND:

Cuando te conviertes en miembro de Beachbody On Demand, puedes ver 21 Day Fix en línea, junto con otros programas populares de Autumn, incluyendo 21 Day Fíx EXTREME®, The Master's Hammer and Chisel® y cientos de otras rutinas probadas de Beachbody. También tendrás acceso a FIXATE, el programa de cocina de Autumn aprobado para 21 Day Fix, donde aprenderás recetas deliciosas y saludables y consejos de cocina útiles. Cada receta tiene la porción justa para adaptarse a las equivalencias de los recipientes y lograr la máxima pérdida de peso. Las recetas y las listas de compras se pueden descargar e imprimir: todo esto está disponible en Beachbody On Demand.

© 2016 Beachbody, LLC. Todos los derechos reservados. Beachbody, LLC es dueño de las marcas comerciales 21 Day Fix, Fixate, B-LINES, Shakeology, ActiVit, 3-Day Refresh, 21 Day Fix EXTREME, The Master's Hammer and Chisel, Beachbody y Team Beachbody, y de todos los diseños relacionados, marcas comerciales, derechos de autor y demás propiedad intelectual. Todas las demás marcas comerciales son propiedad de sus respectivos dueños.

DVD exclusivo para la red: Plyo Fix (valor de \$19.95)

iToma una toalla y prepárate para sudar! El circuito de 30 minutos basado en los ejercicios de Autumn no desperdicia el tiempo. Ella te ayudará a derretir la grasa y quemar calorías a medida que aceleras tus resultados con 21 Day Fix.

Información de producto

Paquete Essential:

Precio para consumidores: \$59.85 Precio para coaches: \$44.89 Puntos de volumen: 45

Paquete Ultimate (incluye el paquete Essential):

Precio para consumidores: \$119.70 Precio para coaches: \$89.78 Puntos de volumen: 90

Todos los precios son en dólares estadounidenses. Los precios internacionales pueden variar.

El tapete Core Comfort de Beachbody y las bandas de resistencia B-LINES contienen látex de caucho natural, que puede causar reacciones alérgicas graves. iPhone es una marca comercial de Apple Inc., registrada en los EE. UU. y otros países.