



Instrucciones: cómo usar esta guía

En esta guía, encontrarás mensajes que podrás compartir, incluyendo consejos, recetas, videos y mucho más. Estos mensajes corresponden a cada semana de tu Grupo Reto de 21 Day Fix y te los sugerimos para ayudarte a administrar tu Grupo. Eso sí, siéntete con la libertad de mezclarlos para que se ajusten a las necesidades de tu Equipo.

Sigue estos pasos antes de empezar con tu Grupo:

- 1) Crea un Grupo Reto utilizando el portal del coach de My Challenge Tracker e invita a tus participantes a descargar la aplicación. Por otro lado, puedes iniciar un grupo privado de Facebook®.
- 2) Envía la Guía del Participante a los miembros del Grupo.
- 3) Publica los mensajes de la semana 0 en tu Grupo.

NOTA SOBRE LOS ENLACES:

En esta Guía de Entrenamiento Semanal, encontrarás enlaces a productos, herramientas y recursos que te dirigen a la página de Teambeachbody.com. Para asegurarte de recibir el crédito por cualquier venta hecha a través de estos enlaces, simplemente agrega el siguiente texto en negrita (inserta tu PROPIO ID de Entrenador) al final de la dirección URL y pega el enlace.

Tu ID de Entrenador debería verse así:

?referringRepld=[tuID]

Ejemplo del enlace de un Entrenador, cuyo ID es 2422, que lleva a la página de 21 Day Fix:

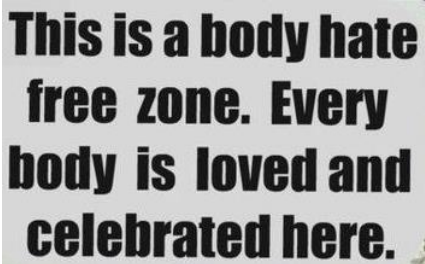
<http://www.TeamBeachbody.com/shop/-/shopping/21DayFix?referringRepld=2422>



Todas las imágenes de esta Guía para el Grupo Reto se pueden ver aquí:
http://images.beachbody.com/tbb/images/challenge_group_guides/21DayFix/assets/assets.zip

Semana Preparatoria 0 (La semana antes de que comience tu Reto)

SEMANA 0

Día de la semana	Tema	Facebook® (Copiar y pegar)	Imágenes (haz clic en el enlace para descargarlas)
Día 1	Introducción	<p>¡Bienvenidos!</p> <p>Esta es la página privada de Facebook® de nuestro Grupo, y durante nuestra experiencia, publicaré consejos de ejercicio y alimentación saludable, Historias de Éxito, pensamientos inspiradores y citas, recetas y más.</p> <p>Pero esta página de Facebook no es solo para que yo publique material, es para que tú hagas preguntas, recibas respuestas y te conectes con los demás integrantes del grupo. Esto será un nuevo camino, pero la mejor parte es que lo recorreremos juntos.</p> <p>Empieza aquí: Abre tu paquete del programa 21 Day Fix™, revisa los materiales y asegúrate de: * Mirar el Plan de Alimentación; esta es tu clave para el éxito y quiero que realmente lo entiendas. Comer bien es lo que marcará la diferencia en tus resultados. * Ir a la tienda de comestibles. Hay una lista larga de opciones de comidas deliciosas y algunas recetas fabulosas en el Plan de Alimentación, así que ahora es el momento de preparar tu cocina. Mientras lo haces, quizás debas sacar de tu cocina toda la comida chatarra que sabes que no te ayudará a perder peso. * Decirles a tus amigos y familiares lo que estás haciendo. Necesitarás su apoyo en tu camino. Además, será más fácil mantener el compromiso si todas las personas cercanas a ti saben lo que estás haciendo.</p> <p>¡Una regla clave para nuestro Grupo!</p>	 <p>Descargar ahora</p>
Día 2	Fotos del "Antes" y medidas	<p>No te olvides de tomar tus fotos del "antes" y las medidas, y registrarlas. Haz clic en "Me gusta" debajo de este mensaje después de hacerlo.</p>	
Día 3	Programa	<p>Elige tu horario de ejercicio diario y márcalo en tu calendario para que nada se interponga en tu camino. Son solo 30 minutos. ¡No se aceptan excusas!</p>	

SEMANA 0

Día de la semana	Tema	Facebook® (Copiar y pegar)	Imágenes
Día 4	Concurso del Reto Beachbody™	Inicia sesión en BeachbodyChallenge.com y inscríbete para aceptar El Reto Beachbody. Recibirás una camiseta gratis al final del programa y tendrás la posibilidad de ganar dinero en efectivo y premios. Haz clic en "Me gusta" después de que te hayas inscrito.	
Día 5	Consejo sobre cómo empezar	<p>Todos los equipos que necesitas para empezar 21 Day Fix™ vienen incluidos en tu paquete, pero me parece que algunos de estos artículos opcionales son muy útiles para los ejercicios. Dime si tienes alguna pregunta sobre los productos.</p> <p>MiniMAT: http://TeamBeachbody.com/shop/-/shopping/miniMAT</p> <p>Bandas de Resistencia: http://TeamBeachbody.com/shop/-/shopping/BLINEBandKits</p> <p>Tapete para Yoga: http://TeamBeachbody.com/shop/-/shopping/YogaMat</p>	
Día 6	Inicio de sesión en Beachbody SuperGym®	Inicia sesión en Beachbody SuperGym®, en Team Beachbody® (http://www.TeamBeachbody.com/Get-Fit/SuperGym) y autoprograma tus ejercicios para los 60 días, a partir del DD/MM. También puedes usar Beachbody SuperGym® para registrar tus medidas y ejercicios diarios. Entonces será fácil controlar el progreso que estás haciendo.	
Día 7	Conozcámonos	<p>¡Presentémonos!</p> <p>Sin presión, no escribas una novela. Solo copia y pegas estas 7 preguntas en la sección de comentario con tus respuestas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nombre 2. ¿Dónde vives? 3. ¿Cuál es tu ocupación? 4. ¿Qué sabor de Shakeology® estás tomando? 5. ¿Qué parte de tu cuerpo te gustaría trabajar más? 6. ¿Qué comes generalmente en el desayuno? 7. ¿Por qué elegiste 21 Day Fix™? 	

Grupo Reto de 21 Day Fix™



Guía de Entrenamiento Diaria



Semana 1



- Día 1: Cardio Cuerpo Total Fix
- Día 2: Parte Superior Fix
- Día 3: Parte Inferior Fix
- Día 4: Pilates Fix
- Día 5: Cardio Fix
- Día 6: Dirty 30
- Día 7: Yoga Fix


SEMANA 1

Día de la semana	Tema	Facebook® (Copiar y pegar)	Imágenes
Día 1	Ejercicio	<p>¿Cuáles son tus metas con 21 Day Fix™? Compártelas aquí para que los miembros de tu Grupo puedan animarte durante el camino. Además, cuéntanos cómo vas a mantenerte enfocado en tus metas durante los próximos 21 días.</p> <p>Aquí tienes 4 consejos para establecer con éxito tus metas y alcanzarlas:</p>	<p>1. BE REALISTIC with your goals 2. WRITE DOWN your goals and be specific 3. VISUALIZE your results 4. REWARD yourself for success</p> <p>Descargar ahora</p>
Día 2	Nutrición	<p><u>Consume menos productos perjudiciales:</u> Bebidas carbonatadas Azúcar refinado Colorantes y endulzantes artificiales Comidas procesadas</p> <p><u>Consume más productos beneficiosos:</u> Frutas y vegetales Proteínas magras orgánicas Ácidos grasos Omega 3 Toma agua</p>	 <p>Descargar ahora</p>
Día 3	Shakeology	<p>¡Prueba esta deliciosa receta de Shakeology®!</p>	<p>VANILLA SHAKEOLOGY® Just one shake a day helps keep the flab away.</p> <p>Give your blender a workout with this delicious recipe:</p> <p>PB & J</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 cup unsweetened almond milk 1/2 cup water 1/2 cup red grapes 2 tsp. all-natural peanut butter <p></p> <p>Shakeology®, The Healthiest Meal of the Day®</p> <p>Descargar ahora</p>

Día de la semana	Tema	Facebook® (Copiar y pegar)	Imágenes
Día 4	Nutrición	Toma de 6 a 8 vasos de agua al día, como mínimo. No importa si es agua con gas o no. Me gusta llevar conmigo una botella de agua todo el día para no olvidarme de tomar agua. También asegúrate de tomar, al menos, 8 onzas de agua en cada comida. Te ayuda a sentirte satisfecho y te mantiene hidratado.	 <p>Descargar ahora</p>
Día 5	Consejo sobre cómo empezar	¿Ya hace unos cuantos días que empezamos! ¿Cómo te está yendo? ¿Ya adquiriste el hábito de usar tus recipientes? ¿Los llevas al trabajo, la universidad o donde sea que necesites ir? ¿Algún consejo para ofrecerle al Grupo sobre cómo planificar tus comidas?	
Día 6	Shakeology	<p>Tema serio: ¿Sientes malestares digestivos desde que empezaste a tomar Shakeology®?</p> <p>Trata de usar ½ porción, dos veces por día. Luego incrementa lentamente la cantidad hasta llegar a 1 porción completa.</p> <p>O</p> <p>¿Tienes problemas de regularidad? Asegúrate de tomar mucha agua. Además, piensa en la posibilidad de poner aguacate en tu recipiente Azul y nueces crudas, aceitunas o semillas de lino en tus recipientes Anaranjados para consumir fibra y grasas saludables. ¡Te ayudarán a que las cosas se muevan!</p> <p>Y sé constante. En una encuesta de mayo de 2013, se comprobó que si tomas Shakeology todos los días, tu digestión y tu regularidad pueden mejorar.</p>	 <p>Descargar ahora</p> <p>Descargar ahora</p>




SEMANA 1

Día de la semana	Tema	Facebook® (Copiar y pegar)	Imágenes
Día 7	Motivación	¡Excelente trabajo! ¡Completaste la Semana 1! Deberías estar muy orgullosa de ti misma por haber terminado esta semana. . . Sé que no fue fácil. ¿Cómo estás? Aquí tienes algo importante para tener en cuenta antes de pasar a la Semana 2:	 <p>Descargar ahora</p> <small>bit.ly/2oapkhre numfi.com</small>

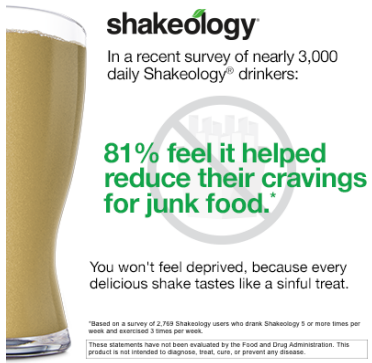

Semana 2

- Día 1: Cardio Cuerpo Total Fix
- Día 2: Parte Superior Fix
- Día 3: Parte Inferior Fix
- Día 4: Pilates Fix
- Día 5: Cardio Fix
- Día 6: Dirty 30
- Día 7: Yoga Fix

SEMANA 2

Día de la semana	Tema	Facebook® (Copiar y pegar)	Imágenes
Día 1	Motivación	"La disciplina es el puente que une tus metas con su respectivo logro". —Jim Rohn	 <p>Descargar ahora</p>
Día 2	Consejo de nutrición	Es más saludable cocinar los vegetales al vapor que hervirlos. Cuando hierves los vegetales, muchos de los nutrientes se pierden en el agua. Además, entre más tiempo los hierves, más pierden sus nutrientes. ¿Cuáles son tus vegetales favoritos cocidos al vapor?	 <p>Descargar ahora</p>

SEMANA 2

Día de la semana	Tema	Facebook® (Copiar y pegar)	Imágenes
Día 3	Adiós a los antojos/pregunta sobre el compromiso	<p>A estas alturas, seguramente sientas menos antojos por la comida chatarra. Esto se debe a que los nutrientes que tiene Shakeology® le aportan a tu cuerpo lo que necesita y sus más de 15 gramos de proteína te ayudan a sentirte satisfecho.</p> <p>Ahora que estamos en nuestra semana 2, ¿por qué alimentos has dejado de sentir antojo gracias a Shakeology?</p>	 <p>shakeology</p> <p>In a recent survey of nearly 3,000 daily Shakeology® drinkers:</p> <p>81% feel it helped reduce their cravings for junk food.*</p> <p>You won't feel deprived, because every delicious shake tastes like a sinful treat.</p> <p><small>*Based on a survey of 2,769 Shakeology users who drank Shakeology 5 or more times per week and answered 2 items per week.</small></p> <p><small>These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.</small></p> <p>Descargar ahora</p>
Día 4	Consejo de ejercicio	<p>¿Cómo te va con los ejercicios? ¿Te sientes más fuerte? Recuerda que si sientes que son muy intensos, siempre puedes seguir al modificador. Y si estás listo para un reto extra, salta más alto, ve más abajo en las sentadillas y esfuérate más. ¡No obtienes resultados si te sientas, así que ponte en marcha!</p>	 <p>YES IM GUILTY! I JUST KILLED MY WORKOUT</p> <p>Descargar ahora</p>



SEMANA 2

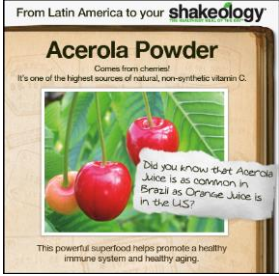

Día de la semana	Tema	Facebook® (Copiar y pegar)	Imágenes
Día 5	Shakeology	Esta receta es tan sencilla pero tan deliciosa. Sabe a helado de chispas de chocolate con menta. Chocolate con menta helada (163 calorías) 1 porción de Shakeology® Chocolate 1 taza de agua 1 taza de hielo 1/8 de cdta. de extracto de menta	 Descargar ahora
Día 6	Consejo de ejercicio	Cree en ti. Si haces los ejercicios todos los días (y SÉ que los haces. . . ¿verdad?), es posible que te sientas un poco cansado o adolorido. No te des por vencido. Te apuesto a que irás mejorando con cada ejercicio. Cada día que cumples con tus ejercicios, te colocas un paso más cerca de tu meta. ¡Así que no te detengas!	 Descargar ahora
Día 7	Motivación	Es probable que a estas alturas ya hayas descubierto qué una persona a tu alrededor es la que más te apoya con los cambios que estás haciendo. Busca la forma de pasar más tiempo con las personas más positivas y saludables de tu vida... y recuerda esto:	 Descargar ahora

Semana 3


- Día 1: Cardio Cuerpo Total Fix
- Día 2: Parte Superior Fix
- Día 3: Parte Inferior Fix
- Día 4: Pilates Fix
- Día 5: Cardio Fix
- Día 6: Dirty 30
- Día 7: Yoga Fix

SEMANA 3

Día de la semana	Tema	Facebook® (Copiar y pegar)	Imágenes
Día 1	Motivación	¡Felicitaciones! ¡Has llegado a la última semana de nuestro Reto de 21 Day Fix™! ¿Estás listo para empezar a pensar sobre qué sigue? Envíame un mensaje si te gustaría continuar con otra ronda de 21 Day Fix. También prepárate para tomar tus fotos del Día 21 al final de la semana. Es hora de ver los resultados por los que tanto te esmeraste. Además, no te olvides de usar la misma ropa que usaste en las fotos del Día 1.	
Día 2	Nutrición	¿Necesitas más energía para tus ejercicios? Prueba tomar Shakeology® una hora antes de empezar. Las proteínas y los potentes superalimentos, como la raíz de maca, ayudan a elevar tus niveles de energía y estabilizar tu azúcar en la sangre para que no te sientas desganado. Además, Shakeology te puede ayudar a sentirte lleno, pero no pesado.	 <p>shakeology In a recent survey of nearly 3,000 daily Shakeology® drinkers:</p> <p>86% report increased energy levels.*</p> <p>Need a healthy boost? Maca root is Shakeology's secret weapon that helps increase your energy and endurance.</p> <p><small>*Based on a survey of 2,700 Shakeology users who drank Shakeology 5 or more times per week and averaged 5 times per week.</small></p> <p><small>*These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.</small></p> <p>Descargar ahora</p>
Día 3	Consejo de ejercicio	¿Estás aprovechando tu "momento personal" todos los días? ¡Para eso son tus rutinas de ejercicios de 30 minutos! Cada vez que Oprimes el Botón, estás haciendo algo que es solo para ti. Además, no está mal que aceleres tu metabolismo, pierdas peso y formes un cuerpo fuerte y definido mientras lo haces. ¿Por qué haces ejercicios?	 <p>WORKOUT FOR CONFIDENCE STRENGTH THE FEELING AFTER A WORKOUT THE FEELING OF ACCOMPLISHMENT HEALTH MY LOVED ONES HAPPINESS STRESS RELIEF ME</p> <p>Descargar ahora</p>

Día de la semana	Tema	Facebook® (Copiar y pegar)	Imágenes
Día 4	Generación de Entrenadores Potenciales	<p>Te apuesto a que, en este momento, un montón de personas están comentando algo sobre lo bien que te ves. Y se siente muy bien, ¿no? Bueno, si alguna vez pensaste en poner en marcha la "cadena de favores" y ayudar a otras personas a lograr resultados increíbles, quizás la idea de convertirte en Entrenador de Team Beachbody® te está llamando.</p> <p>¿Hay alguien que ya haya decidido convertirse en Entrenador? Estoy seguro de que tienes un montón de preguntas sobre lo que esto implica, así que envíamelas.</p>	
Día 5	Shakeology	<p>Increíble reflexión: Cuando tomas Shakeology® todos los días, ingieres superalimentos y minerales que los locos de la salud, como el creador de Shakeology Darin Olien, destinan sus vidas para buscarlos. Este es un ingrediente realmente bueno:</p>	 <p>From Latin America to your shakeology</p> <p>Acerola Powder</p> <p>It's one of the highest sources of natural, non-synthetic vitamin C.</p> <p>Did you know that Acerola Juice is so common in Brazil its Orange Juice is in the US?</p> <p>The powerful superfood helps promote a healthy immune system and healthy aging.</p> <p>Descargar ahora</p>
Día 6	Consejo de salud/beneficios	<p>¡PUEDES perder peso!</p> <p>Existen estudios que demuestran que las personas que desayunan todos los días tienen menos probabilidades de recuperar el peso que pierden. Al tener un desayuno rico en proteínas (como Shakeology®), te sentirás lleno por más tiempo, además, no tendrás la necesidad de comer entre las comidas.</p>	 <p>shakeology</p> <p>In a recent survey of nearly 3,000 daily Shakeology® drinkers:</p> <p>81% said Shakeology kept them full until their next meal.*</p> <p>And since you feel fuller longer, you're less likely to snack on junk food!</p> <p><small>*Based on a survey of 2,789 Shakeology users who drank Shakeology 5 or more times per week and exercised 3 times per week.</small></p> <p><small>These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.</small></p> <p>Descargar ahora</p>

SEMANA 3

Día de la semana	Tema	Facebook® (Copiar y pegar)	Imágenes
Día 7		Te felicito por todos los cambios en el ejercicio y la nutrición que has logrado en estos últimos 21 días. ¿Qué piensas hacer para mantener tu nuevo cuerpo? Si todavía no lo has hecho, toma tus fotos del Día 21 y ve a Free21DayFixTshirt.com para saber cómo conseguir tu camiseta GRATIS.	 Descargar ahora