

FECHA DE INICIO:



- ✓ Fija el tiempo del ejercicio y recuperación. Nosotros hemos empezado con 40" de ejercicio y 20 de recuperación. Personaliza tus tiempos según tu nivel.
- ✓ Marca una "X" en cada casilla a la que llegues. Trata de conseguir la medalla de oro cada día.
- ✓ Trata de conseguir el oro también en las columnas del final: Consejos Nutricionales.
- ✓ Optimiza y acelera los resultados con nuestras prendas con tecnología Emaná

SEMANA 2. RETO #VidaSaludableAnaissa: MI PROGRESO SEMANAL																	
	TIEMPO DE EJERCICIO	TIEMPO DE RECUPERACIÓN ACTIVA: TROTE EN EL SITIO	RONDA 1						RONDA 2						COMO 5 RACIONES DE FRUTA Y VERDURA AL DÍA	HE ELIMINADO DE MI DESPENSA LOS PROCESADOS	
			CRUNCHES	PUENTE ALTO CON ESPALDA EN SILLA	LIMPIAPARABRISAS	ENCOGIMIENTOS	PUENTE ALTO CON PIES EN SILLA	PLANCHA LATERAL ESTÁTICA	CRUNCHES	PUENTE ALTO CON ESPALDA EN SILLA	LIMPIAPARABRISAS	ENCOGIMIENTOS	PUENTE ALTO CON PIES EN SILLA	PLANCHA LATERAL ESTÁTICA			
DÍA 1:																	
DÍA 2:																	
DÍA 3:																	
DÍA 4:																	
DÍA 5:																	
DÍA 6:																	

¡Síguenos!

