



RETO 21 DÍAS

Viviendo Supératefit

PERFIL PARTICIPANTE

Si has llegado hasta aquí, seguramente te estés preguntando si estas capacitado/a para realizar el reto, es decir, ¿para que personas va enfocado el reto?

1. Personas que quieren mejorar sus hábitos

El reto está enfocado para ayudar a las personas a que mejoren sus hábitos diarios, que sean más saludables y activos. Ser capaz de seguir una rutina y unas pautas, por eso trabajamos en grupo para darnos apoyo entre todos. Si piensas que tus hábitos deben mejorar, este es tu reto.

2. Personas que quieren empezar a entrenar, pero no saben cómo.

Si has pensado que necesitas ponerte en forma, pero no sabes bien por dónde empezar, este es tu reto. Te proporcionaremos una rutina de entrenamiento que se adapta a principiantes, y además podrás realizarla en casa para que vayas cogiendo confianza. Además, al estar en el grupo tendrás la ocasión de preguntar y resolver las dudas que tengas.

3. Personas que llevan un tiempo entrenando, sin muchos resultados.

Si hace un tiempo que vas al gimnasio o adquiriste material para entrenar en casa, pero no consigues mejorar y te está empezando a costar ir a entrenar cada día por aburrimiento o desgana, este es tu reto. Te vamos a dar una buena dosis de motivación para que continúes. Las rutinas que hemos preparado las vas a poder realizar con material de gimnasio y adaptarlas a tu nivel.

4. Personas que han descuidado sus hábitos desde hace tiempo.

Si eres una persona que ha descuidado sus hábitos por falta de tiempo, tienes mucho trabajo u obligaciones que te limitan, pero te gustaría que te diésemos un empujón para retomar tus entrenamientos y cuidar tus hábitos, este es tu reto. Eso sí, tendrás que dedicarle un ratito al día para realizarlo.