

RETO 7 DÍAS

PIERNAS Y GLÚTEOS



¿QUÉ ES EL RETO **7** DÍAS ?

PIERNAS Y GLÚTEOS

El Reto 7 Días Piernas y Glúteos de Fitmylegs ha sido diseñado con la finalidad de que conozcas el Método Fitmylegs con el que podrás combatir un “problema” que afecta a la mayoría de las mujeres: La celulitis.

Te enseñaré cómo puedes empezar a esculpir tus piernas y glúteos a través de nuestro entrenamiento específico y adaptado a la morfología de la mujer y nuestra innovadora **HORMONUTRICIÓN** desarrollada por nuestro equipo de nutricionistas basándonos en tu actual alimentación.

Durante 7 días recibirás en tu correo electrónico el acceso a una página web en la que encontrarás cada día los vídeos en los que compartiré contigo mis secretos para reducir la celulitis, tus sesiones de entrenamiento a partir del Día 3 junto a la nutrición que deberás compaginar con los entrenamientos durante este Reto.

Para experimentar tus primeros cambios, déjate guiar durante 7 días por mí, escucha cada día los vídeos, participa en las dinámicas que te propongamos, sigue el Menú que te compartiré el Día 2, y que te aconsejo seguir a partir del 3er día junto con la Sesión de entrenamiento, y cuéntanos tus primeras sensaciones en los comentarios cada día.

Este es el calendario del Reto 7 Días Piernas y Glúteos para que vayas calentando esos motores:

<h1>RETO 7 DÍAS</h1> <p>PIERNAS Y GLÚTEOS</p>			<h2>DÍA 1</h2> <p>¿CÓMO NOS ORGANIZAREMOS?</p>
<h2>DÍA 2</h2> <p>QUÉ ES LA CELULITIS Y CAUSAS LISTADO DE ALIMENTOS</p>	<h2>DÍA 3</h2> <p>CÓMO REAFIRMAR LA PIEL: HORMONAS, GRASA Y ENTRENAMIENTO</p> <hr/> <p>→ 1er día de Plan nutricional → 1er día de Entrenamiento</p> <p>PIERNAS, GLÚTEOS Y CORE DE ACERO</p>	<h2>DÍA 4</h2> <p>CÓMO PERDER GRASA A TRAVÉS DE LA NUTRICIÓN</p> <hr/> <p>→ 2º día de Plan nutricional → 2º día de Entrenamiento</p> <p>CARDIO HIIT</p>	
<h2>DÍA 5</h2> <p>RETENCIÓN DE LÍQUIDOS, CIRCULACIÓN SANGUÍNEA Y DRENAJE LINFÁTICO</p> <hr/> <p>→ 3er día de Plan nutricional → 3er día de Entrenamiento</p> <p>ESPALDAS, BRAZOS Y PIERNAS BONITAS</p>	<h2>DÍA 6</h2> <p>FLACIDEZ, REJUVENECIMIENTO DE LA PIEL Y SÍNTESIS DE COLÁGENO</p> <hr/> <p>→ 4º día de Plan nutricional → 4º día de Entrenamiento</p> <p>CARDIO HIIT</p>	<h2>DÍA 7</h2> <p>CÓMO REDUCIR UN 50% LA CELULITIS Y BAJAR HASTA 5 KILOS EN 3 MESES</p> <hr/> <p>→ 5º día de Plan nutricional → 5º día de Entrenamiento</p> <p>CORE, PIERNAS Y GLÚTEOS ESCULPIDOS</p>	

Bella: ¡Pronto comenzarás el RETO que cambiará tu cuerpo y tu vida para siempre!

María 