



Sé parte del cambio

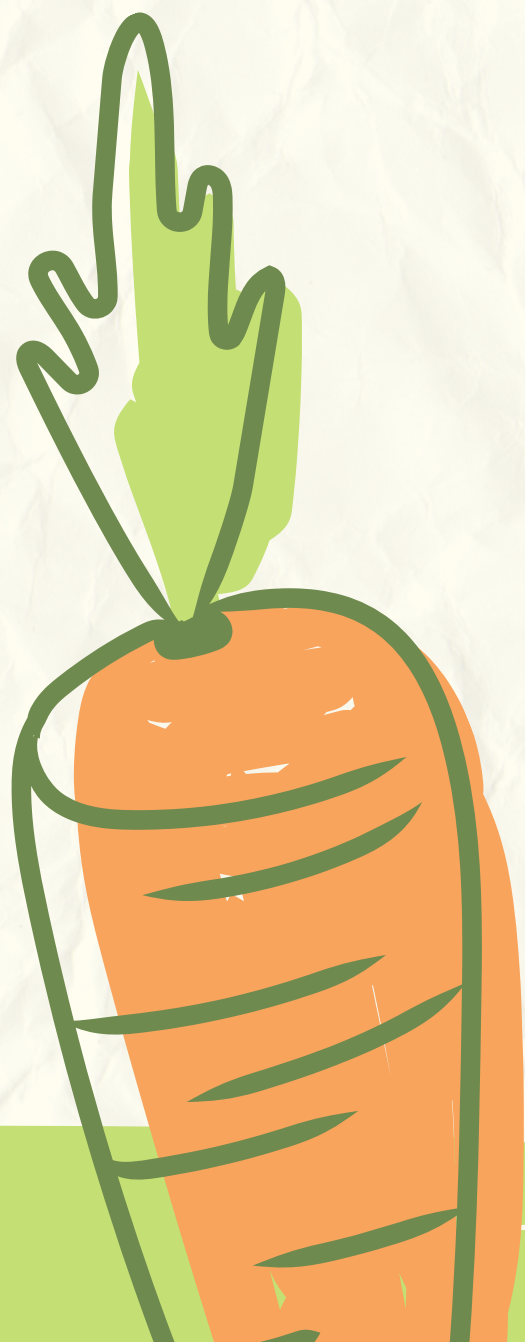
RETO 60

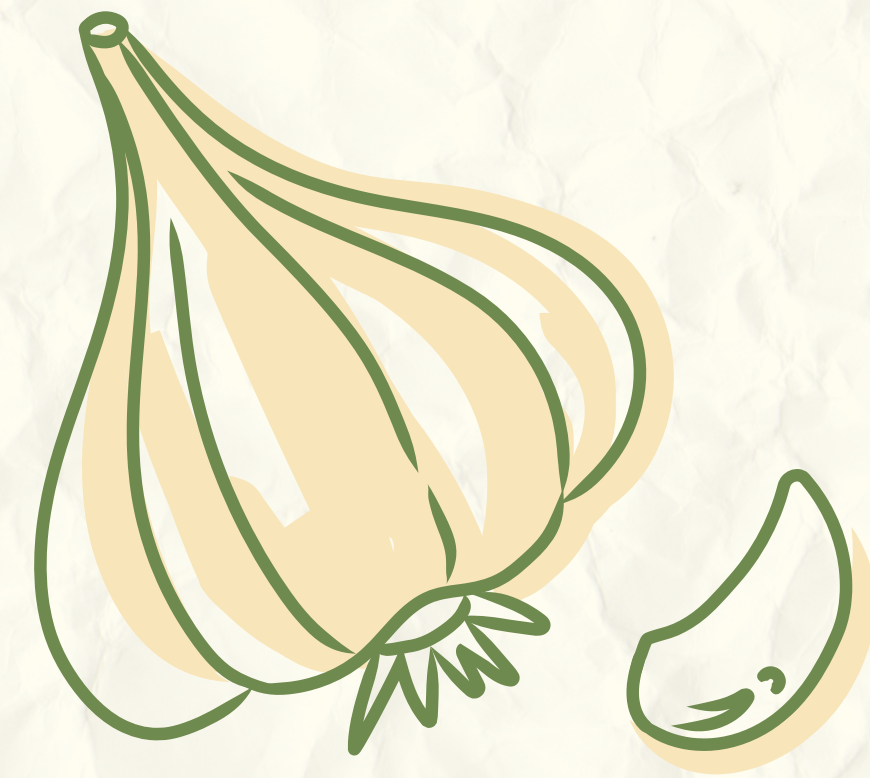
Adelgaza 6 kg el 60 días

Empezamos

Dietas semanales

Alejandro Ávila, nuestro Nutricionista será el encargado de todos los viernes durante 60 días de enviar una dieta variada y equilibrada baja en calorías.





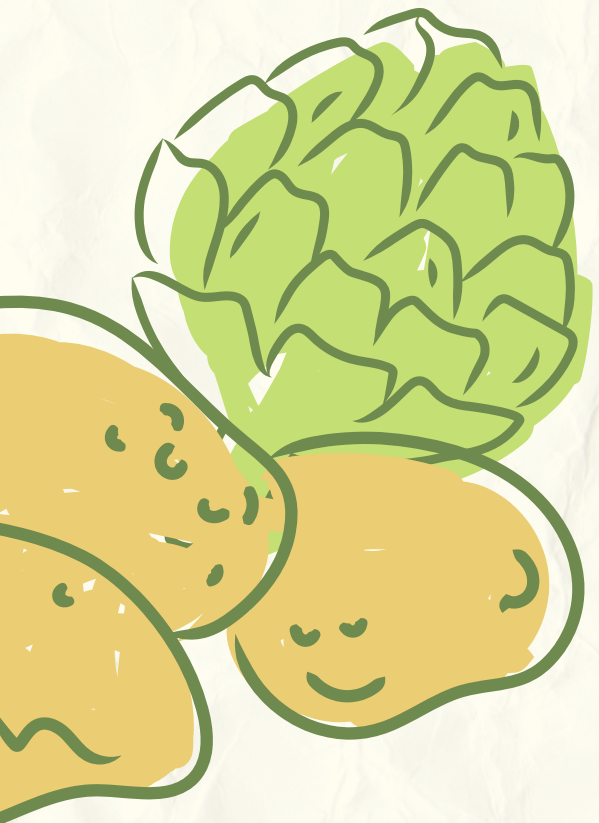
Te enviamos la lista de
la compra para que no
tengas que estar
pensando



* Recetas ricas y saludables

Nos encargaremos de que 1 vez a la semana tengas tu plato sabroso sin tener que sentirte mal y sin salirte del plan.





DEPORTE Y NUTRICIÓN



Deporte

Mejoraremos tus hábitos deportivos, estableceremos unos objetivos de movimiento para que llegues con 6 kg menos en 60 días

Nutrición

El objetivo principal es aprender a alimentarse de manera saludable, saciante y mejorar tu día a día



¿Por qué hacer este reto?



Aprendes

No solo te daremos la tarea hecha, lista de la compra y recetas semanales, también aprender a comprar, a cocinar y a llevar un estilo de vida saludable.



Mejoras tu salud

El objetivo principal es que tu salud mejore, que todo lo que ingieras mejore tus analíticas y tu físico.



Consigues objetivos

No hay nada más satisfactorio que conseguir tus objetivos y tener logros, y más si has disfrutado del proces. Aquí harás ambas cosas.

Trabajaremos codo con

codo

Lo más importante es el compromiso y el seguimiento que haremos para que cumplas tus objetivos, resolveremos dudas , cambiaremos alimentos que no gusten, te motivaremos a no dejar de luchar por tus objetivo.



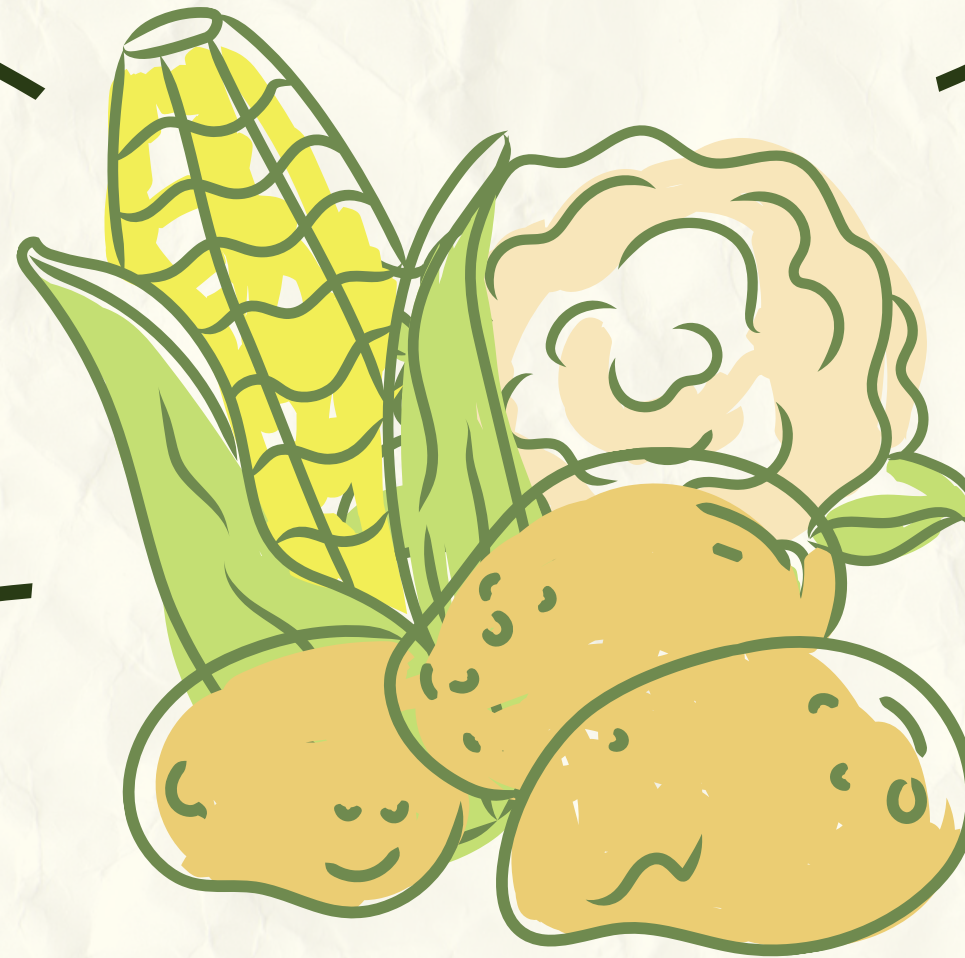
30 € POR 60 DIAS DE :

*Dietas
semanales*

*Seguimientos y
mediciones*

*Lista de la
compra*

*Recetas
saludables*





**MUCHAS
GRACIAS**

