

NUEVO AÑO

*nuevos Retos!!*

RETO

SLIM

*Fit* #BE *Strong*

by LA FLACA  
*Fit*

*Inscripciones Abiertas*

CUPOS LIMITADOS

EMPEZAMOS EL 6 DE FEBRERO

# ¡BIENVENIDOS!

¡¡¡Vamos a convertirnos en nuestra mejor versión!!!

¡Porque **STRONG** es **SEXY!**

Para esto quiero invitarte a continuar cambiando tu estilo de vida y transformar tu cuerpo de una manera saludable, con mi programa completo de cuatro semanas enfocado en cardio **HIIT** y musculatura (enfocado en la hipertrofia muscular)

No nos olvidemos que 70 % es la alimentación, combinado con los ejercicios, ganas y constancia... tus objetivos serán sin duda logrados.

## EQUIPO RECOMENDADO



**YOGA MAT**



**PAR DE PESAS**



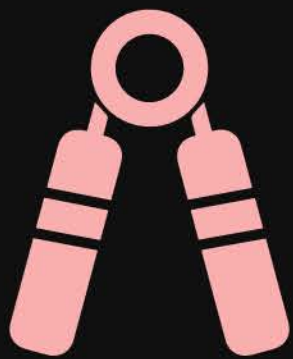
**LIGAS DE RESISTENCIA DE TELA**

\*La gente que vive en Bolivia tiene **10%** en los productos de **Sascha Fitness**



*¿En que consiste el reto?*

**EL PROGRAMA SE BASA EN 4 FUNDAMENTOS:**



**ENTRENAMIENTO**



**NUTRICIÓN**



**RECUPERACIÓN**



**COACH Y COMUNIDAD**



## ENTRENAMIENTO

- 4 semanas de entrenamiento.
- 5 días a la semana.
- 2 sesiones "Live".
- 2 fases Endurance (Basado en HIIT) POWER & STRENGTH.
- Coaching nutricional personalizado.

\*Cada entrenamiento incluye warmup, la rutina del día trabajando distintos grupos musculares y estiramiento.

\*\*Rutinas extra express por si tienes un día agitado, puedas entrenar sin excusas

## NUTRICIÓN

Contamos con coaching nutricional a través de una nutricionista certificada. También tendremos charlas donde abordaremos varios temas de interés para que aprendas a comer comida real y controles tu ansiedad.

## RECUPERACIÓN

Ya que la recuperación es igual de importante que el entrenamiento, incluiremos una sesión extra opcional de yoga y meditación los Sábados.

## COMUNIDAD & COACHING

Acceso a cualquier consulta con Susy y la nutricionista.  
Serás también agregada a un grupo de WhatsApp de la comunidad Slim Fit donde reforzaremos pensamientos positivos y tendrás que postear una foto después de cada entrenamiento con la palabra +FIT "Día ..."

**“NO HAY  
PROGRESO  
sin esfuerzo**

**LA FLACA**  
*Fit*



# ANTES - DESPUÉS





## CÓMO MANTENERME MOTIVADO

La clave para mantenerte motivado y hacer de los entrenamientos un nuevo hábito es divertirse mientras lo haces, trazarte objetivos reales y cumplirlos progresivamente. Los objetivos los definimos juntos.

*Trabaja a tu propio ritmo*

Empezar un nuevo programa puede ser intimidante, más aún si llevas un buen tiempo que no haces ejercicio.

El objetivo es comenzar a tu propio ritmo e ir aumentando tu nivel progresivamente, así que no te desesperes, la clave es seguir con constancia las rutinas , yo estaré ahí para apoyarte en ese proceso.



“TU ÚNICA  
COMPETENCIA  
ERES TÚ”



LA FLACA

*Fit*



# PREGUNTAS FRECUENTES

## ¿SE PUEDEN MODIFICAR LOS ENTRENAMIENTOS?

Si no tienes un determinado equipo como mancuernas, pesas para los tobillos, bandas, etc. Todos los entrenamientos pueden ser modificados usando otra fuente como libros, botellas etc.

También daré en la mayoría de los ejercicios una variación para las personas que son principiantes o tiene algún tipo de lesión para poder terminar las rutinas sin problema.

## ¿NECESITO TENER ALGUNA EXPERIENCIA PREVIA PARA ESTE RETO?

Cada programa y reto creado está diseñado para todos los niveles. Todos los principiantes y avanzados serán empujados en cada entrenamiento; ¿será difícil? Por supuesto. Pero conseguirás los resultados que buscas si sigues este programa tal y como ha sido creado con compromiso y disciplina #SinExcusas.

## ¿ESTE PROGRAMA ME AYUDARÁ A PERDER PESO / GRASA?

La combinación de entrenamiento de alta intensidad, nutrición y recuperación que se ha desarrollado para este reto te permitirá deshacerte de la grasa extra que necesitas perder para estar saludable y en forma, tonificando de igual manera cada parte de tu cuerpo. Solo recuerda que la matemática es simple, los resultados solo llegarán si te comprometes completamente #SinExcusas

## ¿CUÁNTO DURA CADA RUTINA?

Cada rutina dura entre 40 a 50 minutos, siempre con calentamiento al principio y estiramiento al final.

## ¿PUEDO HACER LAS RUTINAS EN “MI” TIEMPO?

Si, todas las rutinas serán grabadas y subidas en la página [www.LaFlacaFit.com](http://www.LaFlacaFit.com) en la sección RETO. Planifica tu día de antemano para poder cumplir las rutinas con disciplina.

## ¿PUEDO HACER EL PROGRAMA SI ESTOY EMBARAZADA?

Si, lo más importante es que tengas la aprobación de tu médico. Recomendamos hacer los ejercicios de bajo impacto, usar poco peso o pesocorporal, evitar ejercicios que requieran de mucho equilibrio y estabilidad, evadir los abdominales y hacer las modificaciones necesarias. Escucha a tu cuerpo siempre y ve a tu ritmo.



# Propósito

Una vez inscrito tendrás que cumplir el Reto con disciplina y sin excusas.

Una vez realizada cada rutina, debes enviar un whatsapp al grupo con la palabra **+FIT** "Día ..."

La persona con mejores resultados en el antes y el después, y la que cumpla el reto con más disciplina serán premiados al final del reto.

EL PROGRAMA TIENE UN COSTO DE **\$us 100**





# MÉTODOS DE PAGO

## RETO SLIM FIT #BESTRONG

### • PAGOS DESDE EEUU Y OTROS PAÍSES

**Venmo:** @susydiab (Método de **Preferencia**)

**Paypal:** susydiab2@hotmail.com (+ comision)

### • PAGOS DESDE BOLIVIA: (\$US 100 O BS 700)

**Nombre:** Susy Diab

**Banco** Bisa

**Caja de Ahorros en** US\$

**Cta. No.** 085730-551-5

**Carnet:** 3474757 LP

### • PAGOS DESDE COLOMBIA: (\$US 100 O COP 388,000)

**Nombre:** Juanita Arias Perez

**Banco** Davivienda

**Cuenta** Ahorros

**Cta. No.** 457300049501

**Cedula:** 1136881254

**IMPORTANTE: UNA VEZ REALIZADO EL PAGO, ENVÍA EL COMPROBANTE  
AL WHATSAPP DE CONTACTO**