

EMPEZAMOS EL 24 DE JULIO

Gym fit
SUMMER
SHRED

by LA FLACA
Fit

Inscripciones Abiertas

CUPOS LIMITADOS

¡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 de **8** semanas de ejercicios enfocados en musculatura, basados en entrenamientos de fuerza conseguiremos perder grasa y definir.

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

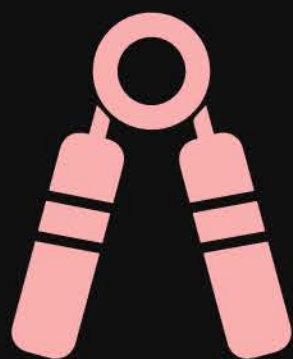


**LIGAS DE
RESISTENCIA
DE TELA**

*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:



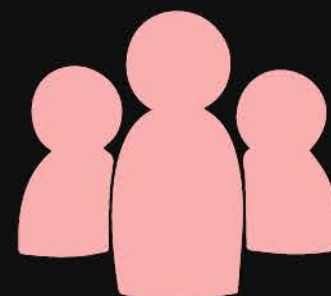
ENTRENAMIENTO



NUTRICIÓN



RECUPERACIÓN



COACH Y COMUNIDAD



ENTRENAMIENTO

- 8 semanas de entrenamiento.
- 5 días a la semana.
- 2 sesiones live a la semana para ver tu progreso y revisar tu forma.
- Coaching nutricional.

*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 (Opcional)

- Iniciaremos con el Carnivore Cleanse entre 10 a 12 días (eso lo definiremos con cada persona).
- Seguiremos con nuestro plan nutricional basado en el Carnivore lifestyle donde incorporaremos poco a poco carbohidratos buenos que tu cuerpo necesita.
- Lista de compras.
- Coaching durante todo el programa.

RECUPERACIÓN

Al igual que los entrenamientos la recuperación es muy importante. Los Sábados y Domingos son para descansar y recuperar tu cuerpo y mente .

Tendrás rutinas opcionales de yoga, estiramiento y meditación que las podrás hacer en tus días libres.

COMUNIDAD & COACHING

Acceso a cualquier consulta con Susy. Serás también agragada 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

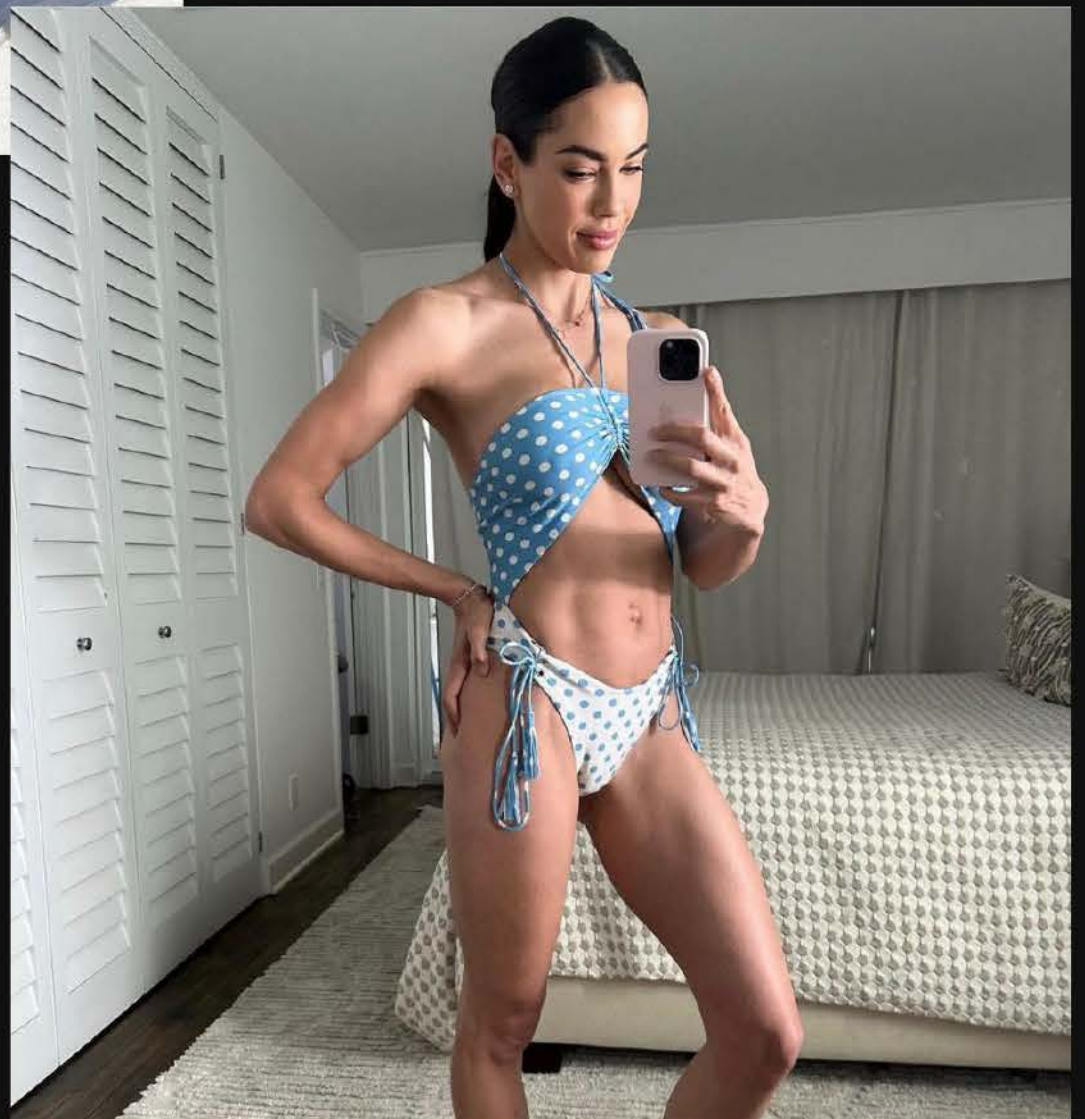
LA FLACA
Fit

ANTES - DESPUÉS



ANTES DE
EMBARAZARME

DESPUÉS DE 4 MESES
DE DAR A LUZ







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”**



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 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 180**



MÉTODOS DE PAGO

RETO SLIM FIT #BESTSTRONG

• PAGOS DESDE EEUU Y OTROS PAÍSES

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

Paypal: susydiab2@hotmail.com (+ comision)

• PAGOS DESDE BOLIVIA: (\$US 180 o BS 1245)

Nombre: Susy Diab

Banco Bisa

Caja de Ahorros en US\$

Cta. No. 085730-551-5

Carnet: 3474757 LP

• PAGOS DESDE COLOMBIA: (\$US 180 o COP 749250)

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**