

Calentamiento



¡Felicidades! Lo lograste. ¡Bienvenido a Los secretos de la longevidad!

Prepárate para comenzar un viaje de aprendizaje que te transformará y te hará cuestionar lo que sabes sobre las mejores prácticas para lograr una buena salud a largo plazo. El Desafío Los secretos de la longevidad te enseña un enfoque sencillo que consta de:

- Prácticas diarias
- Prácticas semanales
- Prácticas periódicas

Aprenderás la fórmula de longevidad de Ben Greenfield: una combinación de la dosis mínima eficaz de fitness y rutinas de recuperación que te harán lucir, sentirte y desempeñarte a tu máximo potencial. El Desafío te ayudará a lograr:

1. **Patrones excepcionales para una salud física permanente**
2. **Los beneficios estéticos que surgen de tener un cuerpo optimizado**
3. **Mayores niveles de energía y una sensación de vitalidad renovada**

¡Únete a tu Tribu!

Para unirte a la Tribu, ve a la pantalla inicial del Desafío de Los secretos de la longevidad y haz clic en el botón "Comunidad" (arriba a la derecha).

Preséntate a los otros miembros de la Tribu y comparte tus descubrimientos, ideas y dificultades en cualquier momento del Desafío.

** **Nota:** Algunos enlaces, páginas web y recursos mencionados a lo largo del Desafío son externos a Mindvalley y podrían estar disponibles solamente en Inglés.*