

Bienvenido a WildFit



Te damos la bienvenida a WildFit

Prepárate para esta increíble experiencia que transformará no solo tu cuerpo y salud, sino toda tu vida.

¿Estás listo?

En este vídeo, encontrarás sugerencias que te ayudarán a alcanzar el éxito y los mejores resultados del programa:

- Por qué WildFit es una poderosa unión entre educación nutricional y psicología del comportamiento.
- La historia personal de Eric.
- Prevenir vale más que curar.
- La crisis del cuidado personal.
- Por qué es importante seguir el programa al pie de la letra.
- El verdadero significado de la palabra "Dieta".
- Cómo funciona el Desafío, y cómo seguir este programa.

Ejercicio

Tu cuerpo, energía y salud se transformarán a lo largo del programa. Tras años de hacer este programa con miles de personas alrededor del mundo, hemos descubierto que uno de los remordimientos más grandes de nuestros estudiantes es no haber tomado fotos y medidas al iniciar el programa, lo que significa que no pudieron comparar su progreso antes y después del Desafío. ¡No dejes que esto te pase a ti también!

Por eso, tómate fotos hoy mismo y anota tus medidas, para que puedas medir tu progreso. Créeme, en realidad vas a querer ver y comparar esas fotos y medidas del antes y del después.

¿Qué fotos debes tomar?

Tomate las siguientes fotos y guárdalas en un lugar seguro:

1. Cara
2. Cuerpo completo de frente
3. Cuerpo completo de espalda
4. Cuerpo completo de lado

Medidas a tomar:

También deberás tomarte algunas medidas importantes, para eso descarga el documento adjunto y anótalas allí. Puedes usar el sistema métrico o el imperial, como prefieras. Vamos a hacerlo tres veces a lo largo del programa. Comprendo que esto puede ser un reto, pero estarás feliz de haberlo hecho, confía en mí.

Espero verte en el Día 1.

Únete a la tribu de WildFit en Facebook

1. Ve a la sección de la comunidad [aquí](https://home.mindvalley.com/community) >> https://home.mindvalley.com/community
2. Únete a la tribu de WildFit en Facebook

Aviso legal:

El material de este curso y toda su publicidad no deben ser interpretados como recomendaciones médicas. Si padeces de alguna enfermedad severa o condición física, consulta con tu médico antes de iniciar WildFit.



WildFit Guía de Medidas

PDF (2.19 MB)

Download

2/2 Tasks Completed



✓ Anota tus medidas en la guía



✓ Únete a la Tribu de Facebook