

Prepárate para tu desafío

Estás a punto de embarcarte en un increíble viaje de salud, condición física y mucho más.

Antes de empezar, hay un par de cosas que debes saber:

1. Los vídeos son la parte central del programa, así que no te los pierdas. Las primeras dos semanas habrá vídeos cada día. Asegúrate de tener una hora disponible para revisar el contenido.
2. Todos los viernes serán días de implementación, que te indicarán cualquier cambio que debas incorporar.
3. Además de las clases regulares, también habrá un par de vídeos y descargas adicionales que ampliarán la lección y te brindarán mayor profundidad y enfoque en tu viaje. ¡Revísalos!
4. WildFit no es un programa para contar calorías. Sin embargo, puede que te sea útil anotar la cantidad de alimentos que comes en un Diario de Alimentos.
5. Durante estos años, hemos recopilado una lista de preguntas frecuentes que están incluidas al final de cada semana. Todos los viernes, justo después de anunciar las implementaciones, presentaremos las preguntas más importantes de la siguiente semana.
6. Y por último, pero no menos importante, recuerda que no estás solo. Hay miles de personas haciendo WildFit contigo al mismo tiempo. Esta es tu tribu, un conjunto de personas que piensan igual que tú y que tienen metas similares, así que ¡aprovéchalo! En ellos encontrarás un enorme respaldo, conocimiento y apoyo. Además, los entrenadores de WildFit y el equipo de Mindvalley estaremos allí para ayudarte en el camino.

Así que estás a punto de deleitarte... de forma saludable.

~ El equipo de Mindvalley

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