

## Introducción al Grupo Reto de Club y Shakeology



### Introducción a Beachbody® on Demand

¡Felicidades por comprometerte a tu acondicionamiento físico y bienestar! Al unirse a este Grupo Reto, obtendrás todo el apoyo que necesitas para obtener los mejores resultados de tu vida. Me comprometo al 100% para que obtengas éxito durante todo el transcurso de tu Reto, te ayudaré a motivarte, te daré las herramientas de acondicionamiento físico que necesitas para que tengas éxito y estaré al pendiente de ti todos los días.

Van a cambiar muchas cosas en tu vida, y no me refiero solo a tu cuerpo. Este programa, y todas las amistades que harás gracias a él, serán una experiencia extraordinaria. Estás por construir un sistema de apoyo que durará más tiempo del que dura este programa. Y mientras más interés le des al programa, más te beneficiarás de él. Esta travesía será difícil, pero también será muy divertida. No pierdas de vista que el objetivo final de este programa de ejercicios y de este Grupo Reto, es el de obtener los resultados que quieres y mereces.

### ¿Cuáles son los compromisos para un Grupo Reto de Beachbody on Demand?

- Revisa los programas disponibles en Beachbody On Demand y encuentra el que más se adecúe a tus necesidades. Una vez que empieces, querrás seguir todo el programa para obtener los mejores resultados.
- Usa el calendario de ejercicios de tu programa para estar pendiente de tu régimen de entrenamiento.
- Toma Shakeology® diariamente.
- Sigue la guía de nutrición de tu programa, pues es una guía sencilla que te ayudará a obtener los resultados que buscas.
- Mantente dedicado durante todo el programa.
- Tómate fotos y medidas antes de tu primera rutina de ejercicios, a la mitad de tu programa y después de tu última rutina de ejercicios. ¡Registra tus resultados en BeachbodyChallenge.com para obtener una camiseta GRATIS y ser ingresado a un concurso para ganar dinero y premios!
- Monitorea tus rutinas de ejercicio y consumo de Shakeology e interactúa con tu coach y grupo a través de la aplicación My Challenge Tracker o a través de un grupo privado de Facebook®, cualquiera que sea la plataforma escogida por el coach.