

Bienvenido a tu Desafío Metabólico

Estos serán los mejores 30 días de tu vida.

¡Que bueno que estás aquí!

Primero que nada, gracias por confiar en ti y tú capacidad para lograr esto. Gracias por confiar en nosotros y elegirnos para guiarte en este viaje que estamos seguros, ¡te va a encantar!

Como primer consejo, dos cosas: constancia y paciencia.

Honra tu cuerpo y date permiso para fortalecerte: no es que se vuelva más fácil, sino que tú te estás volviendo cada vez mejor.

Te vamos a contar un poco más sobre este programa de 30 días que combina entrenamiento físico y nutrición.

Durante las próximas 4 semanas, Susy (especialista en nutrición) y yo (especialista en fitness) trabajaremos en estrecha colaboración para ayudarte a potenciar tus resultados y lograr una transformación duradera.

Este programa no se trata solo de cambiar tu cuerpo, sino también de fortalecer tu mente.

Queremos que te sorprendas con tu propia capacidad para lograr lo que te propones, en un ambiente de apoyo y motivación.



FITNESS COACH / FUNDADORA

ADRIANA MASSANA



LICENCIADA EN NUTRICIÓN

SUSANA SÁNCHEZ

Sobre el metabolismo

Tu metabolismo es el proceso en el que tu cuerpo convierte lo que come y bebe en energía. Durante este complejo proceso, las calorías de los alimentos y bebidas se combinan con oxígeno para liberar la energía que tu cuerpo necesita para funcionar.

En este curso, optimizamos las funciones que resultan del metabolismo, incluso cuando estás en reposo. El trabajo que realices aquí no solo aumentará tu tasa metabólica, sino que también desarrollará fibras musculares más densas para que quemes calorías las 24 horas del día, los 7 días de la semana, **¡incluso mientras duermes!**

Cómo funciona

Entrenaremos durante una hora, 5 días a la semana con el método Massana. **Es importante que sigas la secuencia de las clases** pues está estructurado para trabajar distintos grupos musculares en cada sesión. Las clases puedes tomarlas en vivo a las 8:00 am o puedes tomarlas más tarde, pues quedan grabadas en www.massanabodycare.com.

Además de la clase, recibirás una cápsula diaria de cuatro minutos con ejercicios para activar tu metabolismo.

Es importante que sepas que siempre estarás acompañado y acompañada. Formarás parte de un grupo de WhatsApp para que nosotras podamos darle seguimiento a tu proceso, compartirte el menú de cada semana, motivarte y resolver cada duda que tengas.

Ahora sí, ¡a sudar y a divertirnos!

- *Adriana y Sussy*

Material proporcionado

- Plan de alimentación por 4 semanas
- Recetario
- Lista de super
- Guía de alimentación
- Videos informativos sobre nutrición
- Grupo de apoyo vía WhatsApp

Material para la clase*

- Un par de mancuernas
- Ligas de resistencia circulares
- Una silla o una banca
- Bloques de yoga ó 2 libros anchos

Material opcional

- Polainas
- Step
- Mancuernas de distinto peso
- Pelota
- Tapete de yoga

***Si eres principiante puedes hacer toda la clase sin materiales, usando el mismo peso de tu cuerpo.**