



# **FORTALECE** *tu* **CUERPO**

## **GUÍA** **MOTIVACIONAL**



# BIENVENIDOS A FORTALECE tu CUERPO

¡Hola! Te damos la bienvenida a Fortalece tu Cuerpo. Te recibimos con los brazos abiertos - si recién te unes al equipo, te queremos dar la bienvenida a esta gran familia.

Si nos estás conociendo, te contamos un poquito de qué se trata. Nuestra misión es ayudarte a cuidar lo más valioso que tienes: tu cuerpo. Somos fieles creyentes de que con pequeños cambios en nuestros hábitos cotidianos y empezando por lo más simple, podemos lograrlo.

Estar en forma no necesariamente quiere decir tener cuadritos en el abdomen, pesar ciertos kilos o tener un cuerpo de 60-90-60. Creemos que estar en forma es una definición muy personal que puede ir cambiando con el tiempo, quizás hoy nuestro objetivo puede ser bajar las bolsas del supermercado sin ayuda, dejar de usar el elevador y subir las escaleras sin perder la respiración o poder jugar fútbol con tus hijos. Cualquiera que sea tu objetivo ¡estamos aquí para ayudarte!

Queremos que aprendas a llevar un estilo de vida más saludable, pero para ello necesitamos tu compromiso y ganas de lograrlo. Tu estilo de vida incluye la comida que consumes, lo que tomas, el ejercicio que haces, el estrés de tu trabajo, el tiempo que descansas y muchas otras cosas. La buena noticia es, tu estilo de vida depende ¡SOLO DE TI!

¡OJO! Lo último que queremos es que al leer el párrafo anterior tires la toalla y te rindas. No queremos que te preocupes por cada pequeña cosa que comes y mucho menos que pases hambre o entrenes en exceso. Lo que queremos es que APRENDAS a llevar un estilo de vida saludable y balanceado. Estamos seguros de que al experimentar juntos, en lugar de imponerte reglas estrictas, podrás empezar a amar tu cuerpo y lograr de una forma más fácil y agradable tus objetivos, sin perder tanto tiempo ni generarte estrés.

## ¿QUÉ PUEDES ESPERAR DE TU PROGRAMA?

Fortalece tu cuerpo ha sido diseñado para todos nuestros usuarios que buscan aumentar su masa muscular y fortalecer el cuerpo sin necesidad de salir de casa. Fue creado para aquellos que no les queda mucho tiempo libre debido a su trabajo, familia y compromisos y que están buscando iniciar o reiniciar sus hábitos saludables en busca de un cuerpo más sano y deportivo.

Y aunque todos tienen un cuerpo ideal en mente, para nosotros, ese “cuerpo” no se trata de un peso, talla o look, sino más bien de una mentalidad de seguridad y autoestima donde todos nos sentimos bien con nosotros mismos y nos volvemos fans de los que nos hace únicos, auténticos y hermosos. Estamos orgullosos del reflejo del espejo.



## ¿CÓMO VAMOS A LOGRARLO?

Combinaremos **4 tipos de entrenamiento**. Cada uno tiene su objetivo, así que procura realizarlos todos si realmente quieres ver mejores resultados:

- **LIIT** - Entrenamientos de intervalos de baja intensidad que trabajarán nuestra fuerza. Realizaremos 4 rutinas a la semana que durarán 15 - 20 min.
- **Estiramientos** - Audios de 12 min para guiarnos a través de movimientos que ayudarán a aumentar nuestra movilidad y flexibilidad, lo que nos permitirá realizar cada vez mejor los entrenamientos de fuerza. Realizaremos 1 a la semana.
- **Meditación** - Audios de 15 min que nos guiarán por una introspección, con el objetivo de entrenar la mente y el corazón, para así de sentir una mayor libertad mental, física y emocional.
- **Día libre & Body Friendly** - Tendremos 1 día de descanso a la semana donde podremos aprovechar para recuperarnos del resto de los días, usemoslos para continuar cultivando ese amor propio con actividades de las que disfrutamos y si nos sentimos con mucha energía probar una nueva disciplina.

Recuerda imprimir tu calendario para marcar los días que cumples con tu entrenamiento. Esta ayuda visual te dará gran motivación para cumplir con el programa lo mejor posible y con ello obtener el cambio que tanto deseas.

Conforme avance el programa, también irá avanzando la dificultad de las rutinas. Asegúrate de ser constante en ellas para que logres mantener el ritmo y al finalizar el programa el resultado sea notorio, tengas todo listo para aumentar el nivel y de la mano de InstaFit sigas con el hábito del ejercicio.





## CONOCE A TU COACH

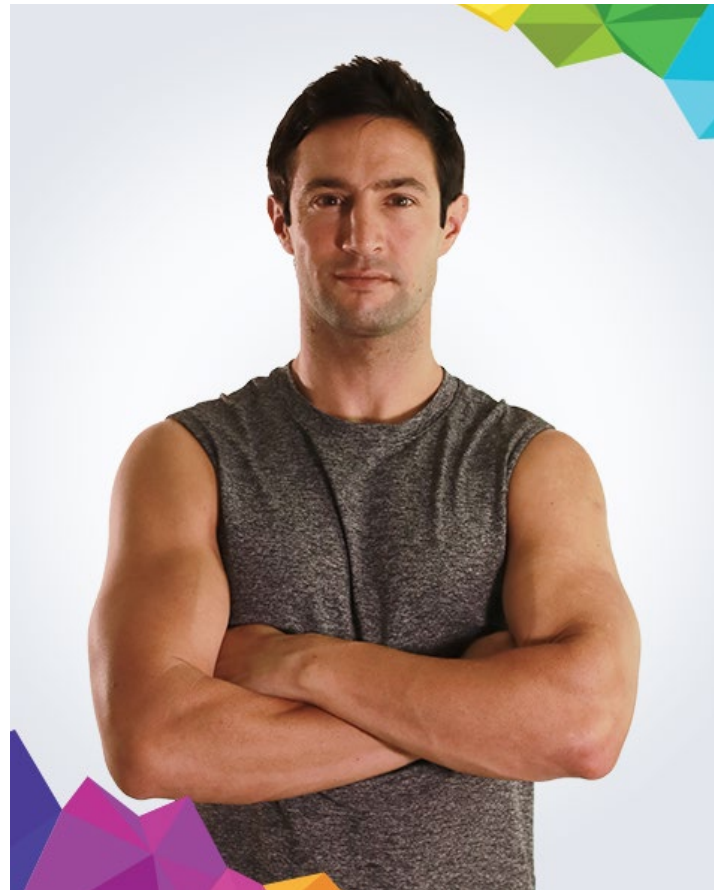
# Augusto Almeyra

Originario de Argentina, comenzó con la práctica deportiva desde pequeño. A los 7 años de edad comenzó su entrenamiento de Karate Do Shotokan, en su adolescencia practicó Kick Boxing y tuvo su primer acercamiento a las competencias. A sus 25 años comenzó a entrenar Crossfit, es ahí donde realizó su primera certificación y desde entonces comenzó a dar clases de entrenamiento funcional en parques, gimnasios, como también clases personalizadas.

Actualmente cumple 8 años en México dedicándose al entrenamiento funcional y box.

Augusto tiene una pasión por los deportes extremos y como entrenador su mayor satisfacción es lograr que sus alumnos salgan de su zona de confort para lograr lo que nunca imaginaron posible.

Encuétralo en Instagram cómo: @augusto.almeyra



## LA COMUNIDAD INSTAFIT

El apoyo es sumamente importante cuando se realiza un cambio positivo en el estilo de vida. Es por eso que creamos la comunidad de InstaFitters.

### ¿En qué consiste nuestra comunidad?

Es un espacio donde puedes platicar con otros InstaFitters de diferentes partes del mundo sobre tu experiencia, tus logros, tus dudas e incluso compartir aquello que te motiva. La intención es que todos puedan participar para mantener esa motivación que es clave para no detenerse en el proceso.

Lo importante es que veas que hay muchas otras personas como tú que están dándolo todo por ver un cambio y que también buscan motivarse por medio de las experiencias y resultados de los demás. Te invitamos a que formes parte de esta gran familia y compartas esta nueva versión de ti con nosotros ya sea con imágenes motivacionales, fotos de tus recetas, una selfie pre o post entrenamiento o lo que quieras. Siéntete libre, que este será un espacio seguro para todos.

### ¿Cómo puedes convertirte en InstaFitter?

1. Facebook: en esta red social tenemos nuestro grupo privado. Para entrar basta con buscarlo como InstaFitters, solicitar el acceso y una vez aceptada estás listo para compartirnos TODO sobre tu experiencia con nosotros. No olvides darle like también a nuestra página oficial @InstaFit.
2. Instagram: aquí nos encuentras como @instafit. Podrás ver nuestros posts sobre lo que hacemos en la app, los programas disponibles, tips de ejercicio y nutrición, artículos de nuestro blog Vida InstaFit y claro, puedes etiquetarnos en las fotos o videos que subas de tu experiencia o progreso.
3. Otras redes sociales: también nos puedes encontrar en Pinterest como @InstaFit y en Twitter como @InstaFitOficial.

# FORTALECE *tu* CUERPO

