

Oye, ¿necesitas un repaso rápido de los All-BODi Blocks?

Los BODi Blocks son planes de fitness organizados que duran tres semanas. Durante estas tres semanas, entrenaremos cinco veces a la semana y tendremos dos días de descanso/recuperación. Y como este es un All-BODi Block, significa que haremos una combinación de entrenamiento de fortalecimiento y rutinas de cardio. También dedicaremos un día de cada semana a trabajar el core y mejorar la movilidad y flexibilidad. Será intenso, ¡pero sé que podrás hacerlo!

Luego viene una semana de recuperación activa llamada semana UP. Obtendrás dos rutinas del Block que acabas de completar, así como un adelanto del próximo Super Block. Haz tanto o tan poco como necesites para prepararte para tu próximo BODi Block o Super Block.

Me encantan las semanas UP, porque son un momento estupendo para centrarse en uno mismo y asimilar el contenido de Mindset, que ayuda además al fortalecimiento emocional. Si tienes alguna pregunta sobre tu BODi Block, envíame un mensaje. Independientemente de que sea tu primer o cuarto Block, ¡quiero que tengas la mejor experiencia!

Consejo para el coach: Preséntate al grupo hoy. Muestra tu vulnerabilidad y comparte tus experiencias, para que tu grupo se sienta cómodo haciendo lo mismo. Esta es tu oportunidad para definir el tono y ayudar a que todos se sientan bienvenidos y entusiasmados con su próximo BODi Block.

Semana de preparación: día 1

¡Saludos y una cordial bienvenida a nuestro grupo de apoyo mutuo! Me alegro mucho de que estés aquí, porque sé de primera mano que cuando trabajamos juntos, CONQUISTAMOS nuestras metas.

Aunque no todos hagamos las mismas rutinas de BODi Block ni los mismos planes de alimentación, es mucho más fácil seguir adelante y mantener la motivación cuando tienes un grupo de apoyo como el nuestro. Animémonos mutuamente y compartamos virtualmente nuestras victorias. ¡Vamos a ponernos en marcha compartiendo a continuación qué Block vas a empezar la semana que viene! ¡Háblanos un poco de ti y empieza a compartir tus vibras positivas!





Semana de preparación: día 2

¡Saludos! Hablemos de nuestro grupo de apoyo mutuo y, lo más importante, ¡de cómo va a cambiar tu vida!

¿Sabías que es mucho más probable que la gente alcance una meta cuando asume el compromiso junto a un compañero? Genial, ¿no? Pues este grupo de apoyo mutuo sirve exactamente para eso.

Voy a publicar aquí todos los días, y me encantaría que tú hicieras lo mismo. Además de mis publicaciones habituales con consejos y sugerencias útiles para aprovechar al máximo tu All-BODi Block, también compartiré los altibajos de mi propia trayectoria.

Recuerda: Todos lo hacemos lo mejor que podemos mientras atravesamos los altibajos de la vida. Tendrás días buenos y días malos, ¡y eso está bien! Así que comparte las victorias y los desafíos. Comenta en las publicaciones de los demás y fomenta el apoyo mutuo. Cuanto más nos apoyemos unos a otros, más podremos crecer y mejorar.

Empecemos con la GRAN pregunta: ¿qué quieres conseguir con este BODi Block? ¿Qué te gustaría lograr? ¡No hay respuestas incorrectas!!

Consejo para el coach: ¡No olvides compartir tus propias metas con el BODi Block!



Semana de preparación: día 3

¿Qué plan de alimentación saludable vas a seguir durante tu All-BODi Block? Hay tres para elegir, y todos son increíbles por diferentes razones. Puedes optar por Portion Fix, 2B Mindset o The 4 Week Gut Protocol. También puedes elegir 2B Pregnant si estás embarazada. Asegúrate de verificar los planes de alimentación saludable en la pestaña NUTRICIÓN de BODi para ver qué plan es el más adecuado para ti.

Todos estos planes de alimentación tienen diferentes filosofías y enfoques sobre la alimentación, pero un consejo que verás una y otra vez es la planificación. Contar con un plan puede ayudarte a tomar decisiones saludables más a menudo. Para algunos, eso puede incluir la preparación de las comidas. Yo siento menos la tentación de picar sin sentido cuando tengo un plan y ya tengo comida sana y deliciosa preparada en el refrigerador. Si necesitas inspiración para recetas, verifica los canales de cocina Mindset Menu y FIXATE para tener acceso a más de 1,000 platos deliciosos.

¡Quiero saber qué opinas! ¿Ya elegiste un plan de alimentación? Si no, ¿cuáles estás considerando? ¡Empecemos la conversación en los comentarios!

Consejo para el coach: ¿Qué planes de alimentación saludable has probado? ¿Cuáles estás siguiendo durante este Block? Comparte tu experiencia de primera mano o tus consejos para tener éxito. Recuerda a tu grupo que consulte los planes de alimentación en BODi para obtener más información y elegir una opción que se ajuste a sus necesidades.



Semana de preparación: día 4

Solo faltan unos días para que empecemos nuestro All-BODi Block, ¡así que es hora de verificar el equipo! Esto es lo que quiero que hagas hoy:

1. Revisa el calendario de ejercicios de tu All-BODi Block y guárdalo en algún lugar donde puedas encontrarlo fácilmente (imprímelo, guárdalo como PDF en tu computadora o haz capturas de pantalla en tu teléfono).
2. Verifica las listas de material para las rutinas de tu block: ¿tienes todo lo que necesitas?
3. Crédito extra: si ya tienes todo tu equipo, colócalo en tu área de ejercicio, tómale una foto y envíala al grupo, quizá con un subtítulo como: "¡Todo listo para mi block!". Si aún necesitas conseguir tu equipo, ¡compárte tu plan para conseguir esos artículos!

Recuerda: Compartir tus metas con el grupo es la forma más fácil y eficaz de cumplirlas.



Semana de preparación: día 5

¿Has oído hablar de "Health Esteem"? Esta es una de las cosas que más me gustan de BODi. Health Esteem es la idea de que al cuidar tu cuerpo, mente y corazón todos los días, puedes sentirte una persona más feliz, más saludable y más segura. ¿Y quién no quiere eso?

Entonces, ¿qué cosas pueden contribuir a una Health Esteem positiva? Obviamente, hay MUCHAS formas diferentes de ser feliz y estar saludable, pero puedes empezar con las que yo llamo las "tres grandes": constancia en el fitness, nutrición y mindset.

Y esta es la buena noticia: al comprometerte con un All-BODi Block en este grupo de apoyo mutuo, estás priorizando tu Health Esteem. Permítete enorgullecerte de lo que has logrado.

Aquí tienes algunas cosas a considerar:

1. El número en la báscula es menos importante que cómo te sientes.
2. Tu cuerpo ES un don extraordinario, independientemente de cómo lo veas tú (o cualquier otra persona).
3. La trayectoria de 1,000 millas comienza con un solo paso: sigue dando pasos cada día y lo lograrás.
4. Recuerda que se trata de progreso y no de perfección. El hecho de decir presente ya es una victoria en sí.
5. ¡Estamos juntos en esto! No tienes que hacerlo a solas.

Consejo para el coach: Comparte algo que hagas para cuidar tu propia Health Esteem y anima a tu grupo a que comparta también sus consejos de cuidado personal.



Semana de preparación: día 6

¿Conoces el dicho “eres lo que comes”? Hay mucho de cierto en ello.

Los alimentos y las bebidas que eliges pueden afectar realmente el modo en que se siente tu cuerpo (y tu mente). Por ejemplo, si tienes una sensibilidad alimentaria y comes algo que tu cuerpo no tolera, tu cuerpo va a reaccionar, y no de manera muy agradable. Ingieres los alimentos y nutrientes que tu cuerpo necesita, y tu cuerpo te lo agradecerá.

Queremos asegurarnos de que alimentamos el cuerpo con todos los nutrientes importantes que necesita para sentirse lo mejor posible, pero no creemos en las privaciones, así que podrás seguir disfrutando de tus comidas favoritas, como pastas, cupcakes y vino. Lo importante es mantener un equilibrio.

Independientemente del plan de alimentación que elijas, aprenderás cuáles son los alimentos que debes comer en las porciones y proporciones adecuadas, y el poder de un mindset positivo. ¿Aún no has elegido un plan? Encuentra el más adecuado para ti en la pestaña NUTRICIÓN de BODi. Hoy quiero presentarte mi arma secreta: los suplementos de BODi. Shakeology y Energize son fundamentales.

¿Quieres comer más postre? Ahora puedes. Shakeology es un superalimento de postre que se usa para preparar licuados, pero también natillas, avena, panqueques, bocaditos congelados e incluso copitas de mantequilla de maní. ¡Es delicioso! Y lo mejor es que puedes darte el gusto todos los días. Mi versión favorita es el nice cream. En definitiva, puedes tomar tu licuado saludable... y también comerlo. Explora algunas de las deliciosas recetas disponibles en la pestaña NUTRICIÓN de BODi. Y si quieres todavía más recetas, mira los canales de cocina Mindset Menu y FIXATE para tener acceso a más de 1,000 platos deliciosos.

Te vas a obsesionar con Energize. Te aporta una explosión de energía saludable antes de la rutina para ayudarte a concentrarte y dar lo mejor de ti. Nunca entreno sin este suplemento*.

¿Ya has probado Shakeology o Energize? Si es así, comparte tu sabor favorito en los comentarios

Consejo para el coach: Comparte tu sabor favorito de Shakeology con el grupo. Como referencia, estos son todos los sabores de Shakeology: Chocolate Caramel Brownie, Cookies & Creamy, chocolate, vainilla, Café Latte, fresa y Tropical Strawberry†.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

† Es posible que no todos los productos, sabores y combinaciones estén disponibles en tu mercado



Semana de preparación: día 7

¡Ya casi es el gran día! ¿Sientes los nervios? ¿Sientes la emoción? ¿Un poco de ambos? ¡No hay nada malo en eso! Estaré contigo a cada paso del camino.

Bebe agua y descansa bien, ¡porque mañana empezamos!

Consejo para el coach: Puede que tus novatos estén un poco nerviosos por empezar su Block mañana. Comparte algunas palabras de ánimo con el grupo e invita a los miembros de tu grupo a animarse mutuamente en los comentarios. ¡Que empiecen las vibras positivas!



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Semana uno: rutina 1

¡Feliz primer día de tu All-BODi Block! ¡Es un momento para enorgullecerte! Así que espero que compartas tus selfies sudorosas para conmemorar este primer día de tu block.

Ahora que ya hemos empezado las rutinas, hablemos de los alimentos que ingerimos para nutrir el cuerpo y de las rutinas. Seguro que ya has elegido un plan de alimentación, así que empecemos por ahí: ¿qué plan estás siguiendo? Y, lo más importante, ¿qué se te antoja comer esta semana?

Consejo para el coach: Dile al grupo qué plan de alimentación estás siguiendo y comparte un enlace o dos a tus recetas favoritas de ese plan. Los participantes de tu grupo podrían ser nuevos en BODi, y quizás necesiten algo de ayuda para comenzar. Asegúrate de dirigirlos a los canales de cocina Mindset Menu y FIXATE para tener acceso a más de 1,000 platos deliciosos.

Semana uno: rutina 2

Ya hemos estado aquí por algunos días, y quiero conocer tu experiencia hasta el momento. ¿Qué te parecieron estas primeras rutinas? Si revisaste el calendario del block, ¿encontraste alguna rutina que te entusiasme?

Yo iré primero. Así estuvo mi rutina hoy:

Consejo para el coach: Cuéntale al grupo cuál fue tu rutina de hoy. Comparte lo que hiciste y cómo te sientes. Intenta mantener una actitud positiva y alentadora, además de empática con los miembros del grupo a los que les pueda estar costando empezar.



Semana uno: rutina 3

Estás a mitad de la primera semana de tu block. Puede que tres días no parezcan muchos, ¡pero deberían ser motivo de orgullo! Y deberías darte un gusto con un Shakeology hoy mismo.

Cuando digo que te des un gusto, es en serio, porque Shakeology sabe tan bien como un auténtico postre (pero sin el exceso de azúcar). Tiene todos los ingredientes que te hacen sentir bien y que necesitas para nutrir tu cuerpo durante el block (además, te ayuda a saciar las ganas de comer algo dulce y a aliviar los antojos)*. ¡Sales ganando!

Entonces, cuéntame: ¿ya probaste Shakeology? Si lo probaste, ¿cuál es tu sabor preferido?

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Consejo para el coach: Dile al grupo cuál es tu sabor favorito. Y comparte algunas recetas de Shakeology para dar ideas al grupo sobre cómo pueden aprovechar al máximo su licuado diario.

Semana uno: rutina 4

Hablemos de las rutinas que has hecho esta semana. ¿Qué te gusta de los ejercicios de esta semana? Y por otro lado, ¿qué te parece un reto? Quiero que sientas que puedes compartir tus triunfos y tus retos con el grupo. Hacer ejercicio puede ser duro a nivel físico y mental, pero todos estamos aquí para ayudarnos, y este es un espacio seguro donde puedes mostrar tu vulnerabilidad.

Consejo para el coach: Abre el camino compartiendo tus reflexiones de esta semana. ¿Te estás ocupando de mantener un equilibrio entre el trabajo, la vida personal y el ejercicio? ¿Te despertaste un día sintiéndote mal? Comparte esos momentos con el grupo. Concluye la publicación de hoy con unas palabras de afirmación.

También tengo una recomendación para esos días en que sientes que realmente no tienes energía: Energize. Este suplemento es genial para las rutinas de todos los días, porque te ayuda a aportar ese “impulso” adicional que necesitas para darlo todo en cada movimiento. Además, en los días en que sientes cansancio o desgano, es el refuerzo de energía perfecto para despertar la mente y concretar todos los pendientes*.

Posdata: Mañana recuerda comenzar el día con un video de ThinkSpace. Si no sabes bien dónde encontrarlo, no te preocupes, porque lo compartiré aquí mañana.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



Semana uno: rutina 5

¡Ya terminamos una semana de rutinas! ¡Choca esos cinco! Hoy es la oportunidad perfecta para adentrarte en tu contenido mensual de Mindset. No te pierdas este video de ThinkSpace sobre Mindset y celebra tus logros de la semana. Ahora tómate un minuto para reflexionar sobre esta primera semana respondiendo estas dos preguntas:

- Grande o pequeña, ¿cuál ha sido tu “victoria” de esta semana?
- ¿Qué rutinas de esta semana te han gustado más y por qué?

¿Ya te uniste al grupo de la comunidad de mindset de Petra? Me encanta recibir sus consejos semana tras semana sobre cómo mantener la motivación. ¡Petra me inspira a alcanzar mis metas física y mentalmente!

Consejo para el coach: ¡No olvides compartir tu experiencia con todos! Comparte tus victorias. Habla también de tus rutinas. ¿Te sorprendió alguno de los ejercicios? ¿Te sentiste potente o fuerte durante la semana? Esas son las cosas que la gente quiere ver!



Semana uno: día de descanso

Llevas casi una semana entera en este All-BODi Block, y eso me enorgullece muchísimo. Hablemos en los comentarios sobre qué rutina fue tu favorita de esta semana y por qué.

Si es tu primera vez con BODi, todo el cronograma de rutinas de este BODi Block podría representar un cambio para ti. E incluso si ya habías participado antes, cada block es diferente, por lo que implica acostumbrarse a algo nuevo. Así que ten presente esto: si en algún momento de este trayecto algo te resulta confuso, puedes preguntarme lo que quieras. ¡Estoy aquí para eso! En cualquier caso, puedo decirte, por experiencia, que el sistema de blocks funciona. Es increíble lo bueno que es para mantenerme constante en mis rutinas.

Hablando de eso... Últimamente, he estado pensando mucho en la constancia. Específicamente, en la constancia con mis rutinas de ejercicio y con lo que como para que mi cuerpo tenga combustible durante esas rutinas. Entonces, unamos nuestras mentes y compartamos consejos para mantener la constancia o sostener una rutina. Sé que hay personas creativas en este grupo, ¡y quiero aprender de lo que tengan para compartir!

Este es uno de mis consejos sobre la constancia: me gusta tomar mi Shakeology a la misma hora todos los días.

Consejo para el coach: Comparte cuándo y cómo te gusta tomar tu Shakeology. ¿Lo tomas siempre licuado o lo mezclas y lo agregas a otras recetas?

Ahora es tu turno. Háblame de tu rutina y de cómo has incorporado Shakeology a ella.

Semana uno: día de descanso

Hoy es otro día de descanso, así que espero que lo disfrutes. Los días de descanso permiten que el cuerpo sane y se recupere, para que podamos mantener el impulso durante el resto del block.

Habiendo dicho eso, cada persona se toma los días de descanso de forma diferente. Si tu cuerpo está adolorido y cansado, duerme un poco, date un baño con sales de Epsom o haz estiramientos. En lo personal, me encanta usar un rodillo de espuma para ayudar a que mis músculos se recuperen.

Si quieres mover el cuerpo, haz alguna actividad de bajo impacto, como una caminata, cycling a baja intensidad o yoga. Hay muchos ejercicios de estiramiento y yoga en BODi. ¡Dime si necesitas alguna recomendación! Este también es un buen momento para planificar y preparar las comidas y hacer las compras para la semana.

¿Qué harás hoy? No importa lo que decidas hacer, ¡espero que lo compartas con nosotros!

Consejo para el coach: Comparte una selfie de lo que estás haciendo hoy. Pon el ejemplo para que la gente se anime a compartir sus aventuras contigo.



Semana dos: rutina 1

Consejo de experto: Espero que hayas descansado bien este fin de semana pasado, ¡porque estamos en la segunda semana de nuestro Block y vamos a empezar con fuerza!

¡Es hora de un minuto de MINDSET! Los lunes comienzan con QuickShift. Se trata de un consejo rápido o una estrategia basada en el tema del mes de Mindset, el cual te ayudará a prepararte para una semana potente y positiva. Dale un vistazo aquí.

Bebe agua todo el día y, en especial, justo antes y después de la rutina. Si no bebes suficiente agua, te costará más recuperarte. Entonces, considera que este es tu recordatorio oficial para recargar tu botella de agua en este momento. Además, si quieres añadir electrolitos (y un sabor delicioso) a tu agua, ¡soy fan y te recomiendo Hydrate[†]!

[†] Es posible que no todos los productos, sabores y combinaciones estén disponibles en tu mercado.

Semana dos: rutina 2

¡Saludos! Quería hacer un seguimiento para ver cómo te va esta semana. Sé que estos BODi Blocks pueden ser todo un reto, tanto para principiantes como para profesionales. Así pues, dediquemos un momento a aceptar ese desafío. Reconoce las molestias, celebra lo lejos que ya has llegado y emocionate por lo mucho que avanzarás durante este Block.

Como tu coach, ¡quiero ayudarte! Dime, ¿qué puedo hacer por ti? ¿Qué tipo de motivación te funciona? A mí me ayuda mucho establecer metas semanales para mantener el enfoque y la ilusión por lo que está por venir. Me gustaría saber tu opinión sobre lo siguiente:

1. ¿Cómo te sientes realmente hoy?
2. ¿Cuál es tu meta para esta semana?
3. ¿Necesitas más ayuda?



Semana dos: rutina 3

Consejo de experto: ¡Usa Energize y/o Recover para darte el refuerzo que necesitas esta semana!

A estas alturas, puede que tu cuerpo esté un poco adolorido. Es normal, sobre todo cuando cambias tu rutina de ejercicios o empiezas un nuevo programa de entrenamiento. Pero hay que admitir que un cuerpo adolorido y cansado no se SIENTE de maravilla, y ahí es donde Energize y Recover pueden ayudarte.

Recover es mi mejor aliado después de entrenar, ya que me ayuda a recuperarme más rápidamente*. Además, ¿quién no disfruta un delicioso licuado de chocolate como recompensa después de una rutina? Realmente sabe como una paleta helada de chocolate.

Yo uso Energize para ponerme en movimiento cuando mi cuerpo está cansado o si no me siento bien. Es la explosión perfecta de energía que necesito para ayudarme a completar mis rutinas de ejercicios*.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad

¿Has probado Energize o Recover? ¿Qué te parecieron?

Semana dos: rutina 4

¡Ya estás en la mitad de la semana dos! Espero que te sientas fuerte y con confianza. Solo quedan un par de rutinas más hasta llegar al período de descanso de la semana. ¡TÚ PUEDES HACERLO!

Dejando a un lado las rutinas, ¿qué te parece el plan de alimentación que elegiste? ¿Qué cosas has aprendido? ¿Qué cambios saludables ya has incorporado? ¿Tal vez empezar a desayunar, agregar más vegetales o reducir los azúcares añadidos y las golosinas? ¿Has notado algún cambio en cómo se siente tu cuerpo cuando tomas decisiones más saludables?

Puede llevar algún tiempo acostumbrarse a pensar de forma diferente sobre la alimentación, y eso es normal. ¡Es un proceso! Algo que me gustó mucho fue experimentar con todas las deliciosas recetas; mi familia también las está disfrutando. Voy a dejar un enlace a una de mis favoritas.

¿Ya encontraste una nueva receta favorita? Si es así, quiero saber cuál es... ¡y probarla! Cuéntanos lo que te ha gustado, para que todos podamos deleitarnos.

Consejo para el coach: Enlaza al menos una receta de 2B Mindset, Portion Fix o The 4 Week Gut Protocol. Si tienes varias favoritas, puedes compartirlas. Dirige al grupo a los canales de cocina Mindset Menu y FIXATE para tener acceso a más de 1,000 platos deliciosos. Intenta entusiasmar a la gente con las posibilidades de comer sano.



Semana dos: rutina 5

Consejo del día: Estás aquí para divertirte. Ve a tu propio ritmo sin dejar de desafiarte. Esforzarte demasiado (mental o físicamente) con demasiada frecuencia es una receta para las lesiones y el agotamiento, y nadie quiere eso. Trata bien a tu cuerpo. ¡Estás aquí y eso es lo que importa!

Asegúrate de revisar el video ThinkSpace de esta semana sobre Mindset para recordar todas las cosas increíbles que has hecho para ti esta semana. ¡Vamos a celebrar esas victorias diarias y a divertirnos hoy!

Consejo para el coach: Hoy se trata de divertirse y de entusiasmar a la gente para que se esfuerce en estas últimas rutinas de la semana. Comparte una selfie sudorosa y graciosa o un meme divertido de las rutinas que hayas visto.



Semana dos: día de descanso

Has hecho ejercicio durante dos semanas seguidas, ¡ahora celébralo con un día de cuidado personal! Incluso si hoy te sientes con energía, quiero que te tomes un tiempo para recuperarte. La semana que viene nos esperan rutinas de ejercicio geniales, ¡y quiero que te sientas lo mejor posible para que puedas conquistar tus metas!

Sé que en nuestras ajetreadas vidas no siempre es fácil dedicarnos tiempo. Así que hoy, aunque tengas una agenda muy apretada, ¡quiero que te reserves tiempo para TI!

Haz algo que te haga sentir bien. Estira el cuerpo, usa un rodillo de espuma para masajear los músculos, dedica tiempo a escribir en un diario o explora una meditación guiada en BODi. También puedes alistarte para la próxima semana preparando un delicioso refrigerio de Shakeology, como un nice cream o unos bites de brownies con superalimentos.

¡Envía una foto o cuéntanos qué vas a hacer hoy por ti!



Semana dos: día de descanso

Antes de empezar nuestra tercera gran semana (¿puedes creer que ya estamos aquí?), quiero dedicar un tiempo a reflexionar sobre la semana pasada. ¿Qué rutina te gustó más? ¿Te sorprendió alguna de tus rutinas favoritas? ¿Cómo te sientes al iniciar la tercera semana? ¿Notaste alguna mejora en tu postura o en tu resistencia?

Consejo para el coach: Esta es tu oportunidad de compartir éxitos y positividad con el grupo. Puede que algunos de los miembros de tu grupo se sientan un poco abrumados en este momento, y queremos ayudarlos a cruzar la línea de meta. ¡Comparte algunas palabras de afirmación para que sigan adelante!



HEALTH ESTEEM



Semana tres: rutina 1

¡Esta es la última semana antes de nuestra semana UP! Nos esperan rutinas de ejercicios importantes, así que es hora de profundizar, recordar tus metas, ¡y darlo todo hasta alcanzarlas!

Empieza bien la semana con un poco de motivación de mindset. Mira el video de QuickShift de hoy para obtener una dosis de vibras positivas.

Las palabras de afirmación y las citas inspiradoras a menudo me levantan el ánimo durante estas semanas difíciles, y seguramente tú sientes lo mismo; así que compartamos nuestras citas y refranes favoritos.

¿Alguno de los entrenadores te ha dicho algo que te haya ayudado a superar las rutinas? Si no es así, ¿hay alguna cita, mantra o canción afirmadora que te sirva de referencia durante las rutinas más duras? ¿Qué más ha mantenido tu inspiración durante este Block (entrenadores, citas, miembros del grupo, familiares, etc.)?

¡Dediquemos hoy un momento a animarnos mutuamente como grupo!

Semana tres: rutina 2

¿Cómo mides el éxito durante tu entrenamiento? Puede ser tentador medir el éxito solo por los números de la báscula, pero es mucho más que eso. Durante cualquier BODi Block, el éxito es el acto de decir presente, pulsar “play” y dar lo mejor de ti, sin importar lo que eso signifique hoy. Recuerda que estás en un trayecto de Health Esteem, y que una parte de ese trayecto es elegir aceptar plenamente el lugar en el que estás ahora, mientras visualizas hacia dónde puedes ir desde aquí. Así que, en lugar de pensar en tu experiencia en términos de pesos y tallas, te animo a que pienses en cómo te SIENTES.

Esta es mi gran pregunta del día: ¿Te sientes mejor durante las rutinas ahora que estás en la tercera semana? ¿Qué partes de tu cuerpo se sienten más fuertes? ¿Ha mejorado tu postura? ¿Algunas de los movimientos se sienten más fáciles? ¿Quizás estás durmiendo mejor? ¡Celebremos nuestras victorias de las últimas tres semanas!

Consejo para el coach: Reflexiona sobre cómo has mejorado en las últimas tres semanas. Concéntrate en cómo te SIENTES, física y emocionalmente. Puede que algunos miembros de tu grupo se sientan un poco sensibles si aún no han perdido peso. Si esto sucede, recuérdales que es normal y que los resultados llegan con el tiempo. Recuerda que la gran meta es que todos mejoren su Health Esteem. ¿Hay alguna rutina que hayas hecho esta semana que te haya hecho sentir más fuerte que hace unas semanas? ¡Ayuda a mantener el ánimo de todos esta semana!



Semana tres: rutina 3

Solo faltan unas cuantas rutinas para llegar a la semana UP, ¡así que mantén el impulso!

Estamos aquí para mantener el compromiso y la motivación. Hablemos de nuestras rutinas favoritas que hemos hecho hasta ahora. ¿De qué formas te ha inspirado tu entrenador? ¡Cuéntanos en los comentarios!

Consejo para el coach: Pedir a todos que hablen de sus entrenadores y rutinas favoritos es una forma estupenda de hacer que tu grupo empiece a pensar en los próximos pasos. Si quieren hacer otro Block después de terminar este, buscarán inspiración entre los miembros de su grupo. ¡Empieza a entusiasmarlos desde ahora!

Semana tres: rutina 4

Antes de empezar este reto, te pregunté por tus metas. Ahora que se acerca la semana UP, es hora de reflexionar sobre esas metas.

Aquí tienes algunas ideas que puedes usar para reflexionar:

- ¿Qué metas tenías en mente antes de empezar?
- ¿Qué tipo de resultados has observado?
- ¿Te sientes con más energía?
- ¿Estás durmiendo mejor?
- ¿Ha mejorado tu estado de ánimo?
- ¿Eres capaz de hacer más repeticiones o levantar más peso?
- ¿Has incorporado algunos hábitos alimentarios más saludables?
- ¿Sientes mayor motivación e inspiración?

Espero que sepas que, independientemente de si has alcanzado tu meta o no, lo estás haciendo INCREÍBLEMENTE BIEN y eso debería darte orgullo.

Consejo para el coach: Sigue con atención los comentarios de hoy. Durante los períodos de reflexión sobre metas, algunas personas pueden sentirse desanimadas. Responde a los miembros de tu grupo. Si están desanimados, recuérdales el increíble trabajo que han realizado hasta ahora. Hazles saber que les has prestado atención y que te enorgullece su trabajo. Las palabras de afirmación que vienen de otra persona pueden alegrarle el día a alguien.



Semana tres: día de descanso

No olvides seguir participando en el grupo, ¡incluso durante nuestra próxima semana UP! Recuerda: Este es un espacio divertido y seguro para compartir tus selfies sudorosas, fotos de comidas, citas inspiradoras, etc. Comenta, dale “me gusta” e interactúa con el grupo aquí, ¡ya que eso mantiene el compromiso de todos!

Consejo para el coach: Reconoce la labor de alguien en el grupo que esté arrasando y que haya mejorado mucho desde el primer día.



Semana tres: día de descanso

¿Cómo pasaste los días de descanso? Espero que hayas descansado y tengas ganas de empezar la semana UP.

Las palabras de afirmación de hoy: la báscula no siempre refleja tu esfuerzo. Hay más de una forma de evaluar tu progreso, como medir las pulgadas que has perdido o tomarte fotos. Y la métrica más importante para el éxito: cómo se sienten tu mente y tu cuerpo. Incluso si no has perdido ni una sola libra, pero te sientes bien, ¡eso es tener éxito! Tu arduo trabajo está dando sus frutos, ¡así que sigue adelante!

¿De qué otra forma puedes medir tus victorias? Apuesto a que en este grupo se nos ocurren buenas ideas. ¡Vamos a hablar!



Semana cuatro - semana UP: día 1

¡Una cordial bienvenida a la semana UP! Este es un momento en el que podemos celebrar todo el trabajo que hemos realizado las últimas tres semanas. Por si lo has olvidado, la semana UP es la semana de “progreso incondicional”. Durante esta semana, vamos a dar prioridad al fortalecimiento de nuestro mindset, y a darle tiempo al cuerpo para que se recupere (lo cual es ESENCIAL para seguir progresando). Las rutinas de esta semana son opcionales. También puedes explorar la master class de Mindset para ayudarte a fortalecer tu mindset al mismo tiempo que tu cuerpo, ya que esto te permitirá mantener la constancia en tu trayecto de Health Esteem. ¡Y haz la rutina de prueba del próximo Super Block!

Hoy harás una rutina completa de tu BODi Block. Ya has completado 15 rutinas y deberías sentirte mucho más fuerte y con más seguridad que cuando empezaste. ¡Comencemos!

Consejo para el coach: Comparte ejemplos de lo que te gusta hacer durante la semana UP. Esta semana, enfócate realmente en educar a los miembros del grupo. No querrás que nadie se exceda durante esta semana de recuperación.

Semana cuatro - semana UP: día 2

¿Cómo te fue ayer? Si te pusiste a sudar, ¿qué parte de la rutina te hizo sentir más fuerza o confianza? Y en consecuencia, ¿cómo te sientes hoy? ¡Profundiza y mantén tus rutinas para que puedas entrar en el espacio adecuado para tu próximo Block!

¡Hoy haré una rutina de nuestro All-BODi Block, y mañana probaré una rutina de prueba del próximo Super Block. ¡Comparte lo que vas a hacer hoy!

Consejo para el coach: Es posible que los nuevos miembros de tu grupo no sepan qué es un Super Block (o dónde encontrar esa información), así que este es un buen momento para educarlos. Comparte recursos y hazle saber al grupo cómo vas a pasar el día.



Semana cuatro - semana UP: día 3

Hoy quiero que practiques la atención plena. Tómate un momento para pensar en estas últimas tres semanas y apreciar cuán lejos has llegado, y también en los pasos mentales que puedes dar para asegurarte de seguir avanzando hacia tus metas.

Piensa dónde te encuentras en tu trayectoria de fitness y salud, y dónde quieres estar. ¿Cuáles son los pasos físicos y mentales que puedes dar para asegurarte de alcanzar esas metas?

¿Has pensado en unirse al próximo Super Block? ¡Es una forma estupenda de seguir esforzándote!

Otra opción es empezar un BODi Block diferente. Quizás, después de completar este, quieras hacer un Bike Block o Iron Block. ¡Si quieres, también puedes hacer otro All-BODi Block!

Hoy haz la rutina de prueba del block que estés considerando para ver qué te parece.

Semana cuatro - semana UP: día 4

¿Qué reto sigue ahora? Faltan pocos días para que termine este All-BODi Block, así que seguramente estarás pensando en la gran pregunta: ¿qué sigue? ¿Vas a hacer otro block, como el Bike Block o Iron Block, o te tomarás un descanso? ¿O quieres hacer otro All-BODi Block? Tienes muchas opciones a tu disposición, y no puedo esperar a conocer tu próximo paso. Sea cual sea la opción que consideres, asegúrate de intentar una de las rutinas de prueba de nuestros Super Blocks.

¡Hablemos más sobre los próximos pasos en los comentarios!

Consejo para el coach: En este punto, algunos de tus principiantes pueden sentirse un poco inseguros sobre qué hacer a continuación. Entabla algunas conversaciones con los miembros de tu grupo para orientarlos sobre el próximo block. Este puede ser un buen momento para recordar a tu grupo los diferentes blocks que están disponibles. Alienta a los participantes a hablar entre sí sobre lo que les gustó de los BODi Blocks que ya han hecho o sobre los que hayan oído, y a que compartan sus recomendaciones.



Semana cuatro - semana UP: día 5

¡Reflexionemos sobre nuestros momentos de mayor orgullo durante este Block! Confieso que me agobio fácilmente por el estrés de la vida cotidiana. Pero hemos logrado mucho, y deberíamos estar entusiasmados por ello.

Consejo para el coach: Comparte dos o tres logros: uno físico (como seguir el ritmo de los entrenadores o hacer una rutina más exigente) y uno mental (como elegir hacer una rutina cuando no QUERÍAS hacer ejercicio), o uno que tenga que ver con la alimentación saludable (por ejemplo, comer más vegetales, beber más agua o cambiar los postres por Shakeology para controlar los antojos).



Semana cuatro - semana UP: día 6

Consejo para el coach: Hoy es el día de felicitar a los miembros del grupo que se han comprometido con los demás y han ayudado a la gente a mantener su compromiso. Etiqueta a algunos miembros del grupo a continuación y expresa tu orgullo por su buen trabajo (y el de todos los demás).



Semana cuatro - semana UP: día 7

Independientemente de que mañana empieces un nuevo BODi Block o Super Block o te tomes un descanso, recuerda el progreso que has hecho y cómo te has sentido durante este block. Sigue moviendo tu cuerpo y desarrollando una relación positiva con los alimentos. Al fin y al cabo, ¡estas pequeñas decisiones que tomamos cada día nos ayudan a aumentar nuestra Health Esteem!

Consejo para el coach: Comparte lo que vas a hacer a continuación en este grupo, para que sepan qué esperar.