



BIENVENIDOS PARTICIPANTES

GUÍA



AVISO LEGAL

Get Fit 21 y todo el contenido relacionado, es creado por **Get Fit 21, LLC**. Toda información y guía proporcionada tiene la intención de orientar a las personas a progresar hacia sus metas de salud, condición física y pérdida de peso. Es sólo de carácter informativo. Está diseñado para personas en buen estado de salud. Si tienes alguna lesión, padecimiento o enfermedad pregunta a tu médico antes de iniciar el Programa Get Fit 21. Así mismo si tienes cualquier lesión originada por algún cambio en tu rutina física, busca ayuda profesional de inmediato, ya sea de tu médico u otro proveedor sanitario calificado.

La información y guía proporcionada a través de tu reto Get Fit 21 se basan en recomendaciones generales para la salud. Sin sustituir la consulta médica o de nutrición en cuanto a diagnóstico, manejo o tratamiento.

El contenido y lineamientos del programa tienen como referencia información científica. Los participantes del programa se responsabilizan de complementarla y asesorarse con personal calificado profesional ajeno al Programa, además de la orientación brindada por su entrenador de Get Fit 21. Este programa se basa en un conjunto de "guías" dirigido a un amplio espectro de audiencia. Cualquier pregunta médica específica que tengas debe ser abordada por tu médico.

Get Fit 21 y sus colaboradores no brindan ninguna garantía o representaciones, expresa e implícita, sobre la exactitud o integridad, oportunidad o utilidad de ninguna de las opiniones, consejos, servicios u otra información contenida o referida en cualquier guía o material de Get Fit 21.



BIENVENIDO a Get Fit 21!

Al comenzar este desafío, hay una gran cantidad de cosas que ya sabes y que consideras hacer durante estos 21 días. Entre ellas, hacer cambios en tu dieta para alimentarte mejor y hacer más ejercicio. Sabes que ésto te ayudará a mejorar tu salud y a alcanzar tus metas.

¡Felicitaciones! Ya diste el primer paso para lograrlo, que es entrar al Reto Get Fit 21.

Al comprometerte en este desafío te estás motivando a ti mismo(a) a cambiar tu forma de pensar. Y estás dispuesto(a) a mejorar tu estilo de vida.

¡Este es el principio! y te encontrarás con emocionantes y transformadores 21 días. ¡Adelante!



¿Qué es Get Fit 21?

Get Fit 21 es un desafío de tres semanas. Los próximos 21 días comerás mejor, harás más ejercicio, aprenderás a tener un mejor cuidado de tu cuerpo, y trabajarás en cultivar una mentalidad positiva, disciplinada y con amor propio. Así mismo, tendrás acceso a una gran cantidad de información científica y guía respaldada que te ayudarán a sacar el máximo provecho de cada decisión que tomes.

Pero eso es sólo el principio. La razón por la que Get Fit 21 funciona es porque no estás solo(a). Vas a tener un entrenador que estará al pendiente de ti todos los días.

Además de un grupo de nuevos amigos con los que puedes compartir ánimo, apoyo, y el conocimiento adquirido a través de este proceso. Vas a tener una conexión a una red más amplia de personas de todo el mundo que están trabajando tan duro como tú para mejorar su condición física, sus hábitos alimentarios y su estilo de vida.

Tu entrenador y tu Equipo de Desafío están para apoyarte a medida que haces el recorrido por un cambio duradero. Nuestra combinación de orientación respaldada por la ciencia y relaciones positivas con apoyo hace de Get Fit 21 el único programa de su tipo en la actualidad.

TUS PRÓXIMOS 21 Días

¿Estás listo(a) para empezar? Ésto es lo que harás durante los próximos 21 días:

-  Estar en contacto por FB con tu Equipo de Desafío todos los días para apoyar a tus nuevos amigos y publicar las actualizaciones de tu proceso.
-  Aprender 21 Fundamentos Básicos que te ayudarán a lograr el tipo de mente, cuerpo y estilo de vida que deseas.



- 21 Recibir la guía de un entrenador calificado que se dedica a ayudarte durante estos fantásticos 21 días.
- 21 Hacer pequeños cambios en la forma de enfocar tu dieta y tus hábitos de ejercicio que te darán buenos resultados.
- 21 Aprender nuevas opciones de ejercicio que se adapten a tus preferencias y a tu estilo de vida.
- 21 Conocer nuevos amigos, compartir grandes logros, obtener apoyo cuando el camino se pone difícil, aprender nuevas habilidades, siempre persistir y tener un montón de diversión!

ESPERA...¿POR QUÉ HAGO ESTO EN 21 DÍAS?

¿Por qué precisamente en este periodo de tiempo?

¡Muy buena pregunta! Los científicos del comportamiento han encontrado que 21 días es la cantidad de tiempo que se necesita para cambiar los malos hábitos y formar nuevos hábitos. Rodeándote del apoyo de tu grupo y con la orientación y motivación necesaria de tu entrenador durante 21 días, tendrás una base para hacer el tipo de cambios que durarán a largo plazo.

Cada cambio que haces será un reto al principio, sin embargo al final de los 21 días, se convertirá en algo muy cómodo de hacer y parte de tu nueva vida.

La Mentalidad Get Fit 21

¿Qué piensas cuando escuchas la palabra "dieta"?
Nada bueno, ¿eh?

Esta palabra de cinco letras se relaciona generalmente con hambre, restricción y sacrificio. Las "dietas de moda" para bajar de peso suelen ser restrictivas y algunas pueden comprometer incluso tu salud.



Sin embargo, la palabra "dieta" proviene del griego *diáita*, que significa "modo de vida". La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y es lo que comes día a día. En sí hablaremos de un plan de alimentación correcto o saludable durante este reto.

En cambio las "dietas de moda", suelen tener un principio y un fin. Al terminarlas puedes volver a retomar tus malos hábitos de alimentación y recuperar rápidamente el peso perdido y al no lograr tus metas sentirte frustrado(a).

El mejor modo de comenzar tu viaje a un estilo de vida saludable, es enfocarte en seguir un plan de alimentación correcto equilibrado y variado. Con cambios paulatinos que vas integrando a tu vida y que puedes seguir a largo plazo, ya que benefician tu salud.

Un estilo de vida saludable implica enfocarte en lo que sí puedes hacer. Tomando buenas decisiones, teniendo una alimentación correcta, moviendo tu cuerpo y enfocándote en un modo de pensar positivo. Además al sentirte motivado por los logros obtenidos te sentirás con mucho entusiasmo.

Construir un nuevo estilo de vida es un viaje, y cada viaje comienza con un paso. ¿Cuándo tomarás el tuyo? ¿Por qué no ahora?

¡Es hora de tomar una decisión!

Puedes seguir soñando con un estilo de vida más saludable, perder de peso y pensar en verte mejor. O puedes tomar la decisión de hacer algo sobre ello hoy. Quedarte exactamente donde estás, o hacer un cambio. Puedes posponer la felicidad hasta otro día, o comenzar a hacer cosas positivas que sabes que eres capaz de hacer ahora mismo.

La decisión es tuya.



Es una decisión simple, sin embargo puedes sabotearte fácilmente. Es fácil caer en la trampa de algún día. "Algún día perderé peso, pero ahora mismo hay demasiadas otras cosas que hacer."

Siempre va a haber algo que demandará tu atención, gente que ver, lugares que visitar y otras cosas qué hacer. Colocar como prioridad todo lo demás antes que a tí mismo(a) y mantenerte ocupado(a) constantemente en múltiples ocupaciones puede parecer lo correcto, pero lo que realmente te dices es "No valgo el esfuerzo."

Sin embargo, la verdad es ésta: Tú sí lo vales. Tú mereces dedicar tiempo para ti. Mereces una vida mejor .

Cambiar tu modo de pensar puede requerir tiempo y mucha observación en cuanto a lo que te dices a tí mismo(a). Si tienes un pensamiento negativo, simplemente sustitúyelo por otro positivo.

Ésto se trata sólo de una decisión: ¿pagaras hoy por las decisiones que tomaste ayer o pasarás el día de mañana cosechando las recompensas de las decisiones acertadas que tomaste hoy?

El modo de pensar Get Fit 21 consiste en que tú mereces más que un régimen restrictivo. Tú eres una persona íntegra que mereces un enfoque efectivo y completo sobre cómo perder peso. Y algo más, mereces comenzar a preocuparte por tí mismo(a) primero.

La única persona que puede tomar la decisión eres tú. Reflexiona sobre esto y si lo decides comprométete. Cuando lo hagas, estarás listo(a) para hacer el mayor esfuerzo posible en los próximos 21 días.



TUS TRES ÁREAS de enfoque

Durante los próximos 21 días te concentrarás en hacer mejoras en estas tres áreas:

1 Comida Saludable: La alimentación juega un papel fundamental para lograr tu objetivo de perder peso. En este reto aprenderás a tomar decisiones para mejorar tus hábitos alimentarios.

2 Condición física: Hacer ejercicio regularmente es crucial para estar saludable. Te hará más fuerte. Probablemente tomarás mejores decisiones respecto a cómo ejercitarte. Durante los próximos 21 días te ayudaremos a encontrar el tipo de ejercicio adecuado para tu estilo de vida y nivel de condición física. Puedes estar activo durante al menos 30 minutos al día, aprovechando al máximo una actividad que ya disfrutas en la actualidad. O bien puedes aprender nuevas rutinas para ejercitarte y aumentar tu nivel de condicionamiento físico e incluir más variedad de ejercicios. Así mismo, si no tienes tiempo, puedes incluir breves ejercicios a cualquier hora y lugar por periodos cortos y también lograrás buenos resultados. ¡Hay un enfoque sobre tu entrenamiento que funciona para ti!

3 Desarrollo personal: Tu modo de pensar y actitud hacia lo que comes, cómo te mueves, y cómo te sientes contribuirá a que triunfes o fracasas en tu desafío. Te ayudaremos a mejorar en las áreas que necesites reforzar. Y encontrarás motivación por parte de tu entrenador personal y de tu grupo.

Tu Mapa

No podrías partir a un viaje sin mirar antes un mapa. ¿Por qué un viaje a un a una versión de tí mismo(a) sería diferente? He aquí un mapa para tus próximos 21 días. Éste es un camino que te conducirá hacia hábitos nuevos y saludables, lejos de una rutina aburrida.



Define tu "por qué": ¿De qué sirve un mapa si tú no tienes un destino? Antes de comenzar tu reto, tómate un tiempo para determinar por qué te estás embarcando en este viaje. ¿Quieres perder peso? ¿Quieres hacer más ejercicio? ¿Quieres ganar masa muscular y perder grasa corporal? ¿Sólo quieres hacer un cambio? Ese es tu por qué. Debes conocerlo, entenderlo y utilizarlo como una motivación a lo largo de los próximos 21 días.

Haz ejercicio 5 días a la semana: Cada persona que se compromete en el reto de 21 días se le recomienda que haga ejercicio durante al menos 30 minutos al día durante 5 veces a la semana. ¡Eso no quiere decir que corras un maratón mañana! Mira en las guías de ejercicios que te hemos proporcionado, habla con tu entrenador y encuentra el mejor nivel de ejercicios para iniciar el programa. Acepta tu punto de partida y tu condición física actual, lo que puedes hacer, sin presionarte hasta el punto de una lesión.

El ejercicio durante estos 21 días es parte del reto. Motivate a ti mismo a efectuar tu rutina de ejercicio que contribuya a tu bienestar sin excederte.

Sigue el Método 4-4-12: El método 4-4-12 es un Núcleo Fundamental del que aprenderás mucho más durante tu desafío. El concepto básico consiste en esperar de 4-6 horas entre el desayuno y el almuerzo o comida; 4-6 horas entre el almuerzo o comida y la cena; y 12 horas entre la cena y el desayuno del día siguiente. Espaciando tus comidas y evitando los bocadillos, tendrás las condiciones para utilizar como energía la grasa corporal almacenada en tu cuerpo como sea posible.

Crea un déficit calórico: La clave para perder peso es comer menos calorías de las que gastas. A lo largo de tu desafío te haremos saber diferentes maneras en las que lo puedes hacer. Cuatro medidas claves: controlar la porciones, beber Unicity Balance, consumir muchas proteínas y desayunar Unicity Complete te ayudarán a obtener el déficit calórico que estás buscando.



Inicia cada día con Unicity Complete: Se ha demostrado que un desayuno alto en proteínas aumenta tu metabolismo, ayuda a perder peso y propicia a que comas menos durante el día. Recomendamos a todos nuestros participantes a comenzar cada día con un delicioso batido o licuado de Unicity Complete.. También te animamos a beber un Complete como un sustituto de una segunda comida todos los días durante la primera semana de tu desafío.

Reduce la cantidad de azúcar que consumes: El azúcar tiene un impacto negativo en tu cuerpo. Contiene calorías, provoca caries dentales y fomenta que tus niveles de glucosa en sangre se eleven muy rápido. Evitar el azúcar tanto como sea posible te pondrá en marcha para el éxito.

Evita las bebidas con muchas calorías: Al igual que el azúcar, las bebidas azucaradas (como los refrescos, jugos y aguas de sabor de frutas) al igual que las bebidas alcohólicas, contienen calorías y propician que se eleve el nivel de glucosa en tu sangre. Te animamos a limitar este tipo de bebidas a una o dos a la semana o mejor aún a eliminarlas de tu dieta por completo.

Lee la Última Guía de Nutrición Metabólica: Cuanto mejor esté tu salud metabólica, más rápido perderás peso. Lee la Última Guía de Nutrición Metabólica para aprender lo que necesitas saber para mejorar.

Usa My Fitness Pal: My Fitness Pal es una excelente manera de realizar un seguimiento de las calorías que consumes, así como saber el gasto calórico por el ejercicio realizado. Utiliza esta aplicación para registrar tus alimentos, bebidas y tus ejercicios todos los días. Si lo haces, sabrás a ciencia cierta que estás obteniendo tu meta de déficit calórico que te ayudará a bajar de peso. Puedes encontrarla en línea en myfitnesspal.com, o descargar la aplicación a través de tu teléfono inteligente (smartphone).

Comprende y Evita Tentaciones: Habrá ciertos estímulos que te incitarán a tomar malas decisiones respecto a lo que comes. Piensa en cuáles son y crea una estrategia para evitarlos. Por ejemplo, si estás bebiendo Unicity Complete en



el desayuno, podrías tener la tentación de comer más si vas con tus amigos a desayunar a un restaurante. Otro ejemplo, si tu despensa o gabinetes están llenos de tus bocadillos favoritos, podrías estar tentado(a) a desviarte de tu plan de 4-4-12. ¡Toma el control de las tentaciones - no dejes que éstas te controlen!

Entiende tu cuerpo: A medida que te pones a prueba en los próximos 21 días, tu cuerpo pasará por algunos cambios. Debido a que tendrás una dieta alta en proteínas es muy importante que aumentes tu consumo de agua, lo que significa que tendrás que beber más agua de la que puedes estar acostumbrado(a). Si no lo haces, es posible que tengas dolor de cabeza. Así mismo durante tu reto vas a comer menos carbohidratos simples de los que usualmente comes como azúcar y/o productos azucarados, así como harinas refinadas y productos elaborados con éstas. Tu cuerpo necesitará algún tiempo para adaptarse. Estos ajustes sólo temporales y pronto podrás notar cambios positivos en como te ves y te sientes.

Conéctate con tus compañeros de equipo: Tu grupo de apoyo será tu mayor ventaja a largo de tu desafío. Tus compañeros de equipo estarán allí para apoyarte, darte aliento y controlarte. Debes estar abierto a aprender de ellos y escuchar lo que tienen que decir. ¡Y no seas tímido acerca de dar comentarios! El apoyo que das puede ser justo lo que alguien necesite para tomar una gran decisión.

Pide consejos a tu entrenador: Si tienes preguntas relacionadas con tu reto, pide consejo a tu entrenador. Los entrenadores de Get Fit 21 son excelentes motivadores y siempre están dispuestos a ayudar. Toma ventaja de lo que tu entrenador tiene que dar.

Consigue ayuda de amigos y familiares: Habla con tu familia y amigos acerca de tus objetivos antes de empezar tu desafío. Pídeles que te ayuden a controlarte. Si las personas que te rodean tienden a tomar decisiones poco saludables cuando comen y te incitan a comer de más o a comer alimentos altos



en calorías; suave y amorosamente puedes pedirles que dejen de hacerlo.

Monitoreando Tu Proceso

¡No hay nada más motivador que ver lo lejos que has llegado! El registro de tu progreso a lo largo de tu Desafío de 21 días te ayudará a mantenerte motivado y te dará pistas sobre lo que funciona y lo que no. Pedimos que el monitoreo de tu progreso sea a través de tres métodos: fotografías, medidas y peso corporal.

Antes de comenzar tu desafío, toma nota de donde te encuentras en este momento. Será tu punto de partida.

En primer lugar, pésate. Sabemos que ésto podría no ser muy divertido, pero saber cuanto pesas será valioso para ayudarte en tu progreso. Pésate a primera hora de la mañana con el mínimo de ropa y sin zapatos. Sin haber ingerido nada y toma nota de tu peso.

A continuación, toma dos fotos de ti en el espejo - una frente a frente y otra de perfil. Si quieres tomar más de dos, ¡hazlo! Recomendamos que los hombres tomen sus fotos en un par de trajes de baño o pantalones cortos y que las mujeres usen un traje de baño de dos piezas o un sujetador deportivo y pantalones cortos. También se aconseja ponerse de pie naturalmente con los pies juntos para obtener una idea realista de como luce tu cuerpo en este momento. Guarda las fotos en algún lugar, y olvídate de ellas hasta terminar tu reto.

Por último, te recomendamos que tomes las medidas de tu cuerpo antes de comenzar y las registres. A medida que comiences a ejercitarte más y te fortalezcas, es posible que empieces a disminuir medidas antes de perder peso. ¡Esto se debe a que el músculo pesa más que la grasa corporal. Hacer un seguimiento de tus medidas y registrarlas, te dará una constancia de los cambios en tus medidas corporales. Por lo que lo recomendamos hacer a todos nuestros participantes de Get Fit 21.



Para medirte, obtén una cinta métrica flexible y estando de pie toma las medidas. Para fines prácticos sigue la siguiente técnica: Asegúrate de que la cinta esté al ras de tu cuerpo (sin estar apretada). Mide el pecho, la circunferencia de tu cintura, la circunferencia de la cadera, el muslo derecho y el brazo derecho. Mide alrededor de los puntos más anchos de tu pecho, cadera, muslo y brazo; y en el punto de tu cintura más estrecha. (En caso de ser zurdo, mide tu brazo y muslo izquierdo). Utiliza la tabla en la página final para realizar un seguimiento de tus medidas iniciales, así como las medidas que vas a tomar cada semana y al final de tu reto.

Cada semana vas a pesarte de nuevo. Trata de hacerlo a primera hora del día y con el mínimo de ropa. A continuación, te tomas dos fotos más de ti con la misma ropa y en las mismas poses que antes. Trata de tomar las fotos en la misma habitación y con el mismo tipo de luz. Por último, mide las mismas cinco áreas de tu cuerpo de nuevo y las registras en la tabla.

Si sigues las instrucciones establecidas en el desafío y participas con el Equipo de Desafío, habrá una gran diferencia en tus fotos, mediciones, y en tu peso. El monitoreo de donde te encuentras ahora te dará aún más razones para celebrar cuando alcances tus objetivos.

EJERCÍTATE **A tu manera**

Mantenerse activo (puedes basarte en tu actividad física actual) cambiará tu cuerpo, tu peso, tu actitud, y tu estilo de vida. Así como no hay dos personas iguales, todos tienen las aptitudes y preferencias únicas con respecto a los ejercicios. Es por eso que animamos a todos nuestros participantes a mantenerse activos en la forma que mejor se adapte a sus intereses y condición física. ¿Cuál de estas opciones suena mejor para ti?



Ejercicios de peso corporal: ¿Quieres fortalecerte, disminuir grasa corporal, bajar de peso y mejorar tu apariencia en cualquier momento y en cualquier lugar? Entonces te encantará el ejercicio de peso corporal. A lo largo de tu desafío, tendrás acceso a las rutinas de ejercicios de peso corporal que harán trabajar tus músculos de la cabeza a los pies. Estas guías están elaboradas por expertos.

Haz lo que amas: ¿Vienes a tu desafío con una rutina de ejercicios previamente establecida? ¡Estupendo! No hay necesidad de cambiarla. Ya se trate de tenis, ciclismo, senderismo, correr, jugar al baloncesto, o cualquier otro tipo de ejercicio; realízalo durante al menos 30 minutos al día, 5 veces a la semana. En los días que no puedes hacer tu actividad preferida, desafía y fortalece tu cuerpo con ejercicios de peso corporal.

Actívate 30 minutos al día: El ser nuevo en ponerse en forma o el tener limitaciones en la cantidad de actividad que puedes hacer no quiere decir que no puedas unirse a un desafío. Trata de estar activo durante 30 minutos al día, 5 veces a la semana. Esto puede significar tomar un paseo con tu perro, ir a nadar, o hacer estiramientos de yoga suaves. Tómame media hora todos los días para disfrutar de tu actividad física preferida.

Mantente sentado: Todavía se puede hacer ejercicio y mejorar tu físico, incluso si no te puedes levantar de la silla durante largos periodos de tiempo. Tenemos muchos ejercicios que puedes hacer mientras permaneces sentado para desafiarte a ti mismo(a) durante los próximos 21 días.

¿No estás seguro de cuál es la opción correcta para ti? Consulta con tu entrenador - están ahí para guiarte a elegir la opción correcta.



¿QUÉ TIPO DE RESULTADOS Debes esperar?

Get Fit 21 trata de no imponerte perder un número específico de libras o kilogramos. Se trata de crear un estilo de vida saludable y sostenible que lleva a obtener resultados a corto y largo plazo. Por eso nos centramos más en la pérdida de grasa en lugar de la pérdida de peso ¡Por lo que el monitoreo a través de mediciones y las fotos es un paso tan importante!.

Nosotros te invitamos a considerar el éxito como algo más que simplemente ver un número más bajo de peso en la escala o báscula. Grandes resultados podrían significar comprometerse con una dieta más saludable y realizar ejercicio regularmente como, aumentar masa muscular, disminuir grasa corporal, reducir medidas, la mejora de tu función cardiovascular, o mejor control de tu azúcar en la sangre.

Los resultados que se ven también dependen de una serie de diferentes variables. Aquí hay algunas para tener en cuenta cuando se anticipa a lo que podría ser tu resultado final:

Acondicionamiento metabólico: Tu nivel de aptitud física metabólica influirá en la rapidez con que pierdes peso. Por ejemplo, si haz estado físicamente activo, es probable que pierdas peso más rápidamente que alguien que ha llevado una vida sedentaria durante la mayor parte de su vida. Con la edad tendemos a perder masa muscular y aumentar grasa corporal, lo que también reduce el metabolismo. El ejercicio y la resistencia a la formación regular que harás como parte de tu reto será estimular el crecimiento muscular, que a su vez luchará contra la pérdida de masa muscular y mejorará el metabolismo.

Consumo de azúcar: Si tu objetivo es perder grasa corporal, es necesario que evites seguir ingiriendo azúcar o productos que la contengan. Cuanto más capaz de eliminar el azúcar, mejor serán tus resultados.



Consumo de Carbohidratos: Te animamos a centrarte en comer carbohidratos complejos y limitar tu consumo de carbohidratos simples (como productos refinados, azucarados). Cuanto más elijas carbohidratos complejos, mejores serán los resultados. Sólo cuida tus porciones.

Proteína: Una dieta alta en proteínas está científicamente demostrado que propicia una mayor pérdida de peso. Tu compromiso con el consumir una ingesta alta en proteínas todos los días tendrá un impacto positivo en tus resultados.

Sustituir comidas con batidos: Sustituir el desayuno con Unicity Complete es una forma eficaz para empezar el día con un alto contenido en proteínas, además es alto en nutrientes, bajo en calorías y alto en fibra.

Eliminar los bocadillos: Get Fit 21 aboga por el Método 4-4-12. Al esperar comer el tiempo adecuado entre las comidas y eliminando los bocadillos o "snacks", permite que tu cuerpo entre en la "zona de quema de grasa". Este es un GRAN paso. Si puedes comprometerte a dejar los bocadillos durante 21 días, perderás tu deseo de comer a cada rato. Cuanto mejor te adhieras a este horario, más feliz estarás con tus resultados, tanto a corto como a largo plazo.

Disciplina para el ejercicio: Algunos días querrás omitir el ejercicio. Sea o no que sigas adelante en tu compromiso de ejercitarte todos los días o los 5 días requeridos, influirá en los resultados. Cuanto más disciplinado seas realizando tu rutina de ejercicios, más éxito obtendrás y mejor te sentirás contigo mismo(a).

Disciplina para tus comidas: Durante los 21 días estarás tentado(a) a comer cosas que sabes que no debes y es preferible evitar, como esos alimentos que tú sabes que no te ayudarán a tener éxito. Tus resultados dependerán de lo bien que te resistas a las tentaciones y te adhieras a tu plan de alimentación.



Disciplina emocional: ¿Qué tanto deseas hacer un cambio? ¿Estás dispuesto a seguir con ello, incluso cuando se ponga difícil? Si te comprometes a estar emocionalmente disciplinado, es mucho más probable que veas resultados. Esto quiere decir que antepondrás la disciplina a tus emociones. Por ejemplo harás ejercicio aún cuando estés triste o molesto por algo.

Interacciona con tu Equipo de Desafío: Tu Equipo de Desafío es tu recurso más importante en los próximos 21 días. Cuanto más tomes ventaja de los consejos de tu entrenador y el apoyo de tu equipo, más cerca estarás de obtener tus objetivos.

MIS Metas

Estamos tan contentos de que seas parte de este reto de 21 días. Pero también somos curiosos - ¿Por qué estás aquí? ¿Qué esperas ganar? ¿Cuáles son tus metas?

El establecimiento de objetivos es un paso de gran avance en el cambio de tu vida. Aún más potente es establecer tu "por qué". ¿Por qué quieres hacer un cambio en tu vida? ¿Qué vas a ser capaz de hacer cuando alcances tu objetivo que no se puedes hacer ahora? ¿Por qué hacerlo?

Tu objetivo es en lo que estás trabajando. Tú "por qué" es lo que te motivará a llegar allí.

Ahora es el momento perfecto para decidir tus objetivos y para definir tu "por qué". Piensa en ello, habla de ello con amigos y familiares. Pregunta a tu entrenador que piensa. Si todavía no estás seguro de que dirección tomar, aquí están algunas ideas para ayudarte a empezar:

Durante mi desafío de 21 días, yo quiero...

-  Crear un hábito de hacer ejercicio o actividad física todos los días.
-  Crear un hábito de desayunar Unicity Complete.



- 🕒 Eliminar totalmente de mi dieta las bebidas azucaradas y evitar las bebidas alcohólicas.
- 🕒 Mejorar mi resistencia o flexibilidad.
- 🕒 Bajar una talla de ropa o pantalón.
- 🕒 Ver una mejora en los niveles de azúcar en mi sangre.

Comparte tus objetivos con las personas de tu Equipo de Desafío. ¡Estarán allí para controlarte, y para celebrar contigo cuando llegues a tu meta!

MIS Compromisos

Los próximos 21 días pueden ser muy significativos en tu vida. Los resultados no van a cambiar tu vida, pero lo que aprendes sí puede cambiar tu vida. Si tú no te comprometes, los próximos 21 días también pueden no ofrecer ningún cambio. ¿Cómo puedes lograr lo mejor? Comprometiéndote a hacer un cambio.

Lee los siguientes compromisos. Identifica los que sí puedes lograr. Entiéndelos, acéptalos, y ve el tipo de diferencia que pueden hacer en ti y en tu cambio de estilo de vida.

Yo me comprometo a...

Reemplazar 2 comidas con Unicity Complete la primera semana: Durante una semana, reemplaza dos de tus comidas diarias con Unicity Complete.

Disfrutar de Unicity Complete en el desayuno la segunda y tercera semana: Comienza tu día de la forma correcta con un batido o licuado alto en proteínas.

Sigue el Método 4-4-12: Di sí a tres completas, nutritivas y saludables comidas todos los días. Dile no a bocadillos.



Registra tus comidas todos los días: Puedes usar una aplicación como My FitnessPal para registrar los alimentos que consumes. Saber cuántas calorías requieres al día y cuántas gastas para lograr tus objetivos.

Sé honesto(a): A menos que seas honesto contigo mismo y y con tu Equipo de Desafío, podrás alcanzar tus metas deseadas.

Fácil de Entrenar: Tu entrenador está motivado a - ayudarte a mejorar tu estilo de vida. Acepta abiertamente los consejos que te da.

Hacer Tiempo: ¡Tu entrenador y Equipo de Desafío pueden cambiar tu vida... pero sólo si los dejas! **Se recomienda encarecidamente a todos nuestros participantes apartar 15 minutos cada día para conectarse con su equipo.** Repórtate con todos, responde a los mensajes de tu entrenador, haz comentarios sobre lo que otras personas están haciendo; y disfruta de lo bien que se siente comunicarse con las personas que están trabajando hacia los mismos objetivos que tú.

Sigue el Programa por 21 Días: Get Fit 21 es un reto. Habrá días en los que desearás desistir. Comprométete a seguir adelante. ¡Persiste hasta alcanzar tus objetivos!

Este desafío podrá requerir constancia, pero cuando empieces a ver los resultados te motivarás.

COMPROMISOS **Grupales**

Tu Equipo de Desafío es tu primera fuente de rendición de cuentas, además te brindan el estímulo y la información para los próximos 21 días. Así mismo, relacionarte con los otros participantes en el equipo va a ayudarte a alcanzar tus objetivos con mayor rapidez.



Con el fin de que Get Fit 21 continúe siendo una experiencia positiva para todos los involucrados, mantén estos compromisos de grupo en mente:

Privacidad: Todo lo compartido en tu grupo es confidencial. No compartas información incluida en tu grupo, incluyendo todas las fotografías. Dado que este es un grupo privado, si tu entrenador te etiqueta en un post, sólo lo verá tu Equipo de Desafío.

Participación: Contribuye diario con tu equipo con tanta frecuencia como te sea posible. Haz preguntas sobre las lecciones de cada día y comparte tus fotos. Menciona tus luchas o consejos. ¡Diviértete!

Estímulo: Cada vez que indicas que te gusta o comentas las publicaciones de alguien, le estás dando un impulso para alcanzar sus objetivos. Haz comentarios positivos y siempre alentadores a los demás. Haz clic en "Me gusta" o comenta la publicación de todos.

Responsabilidad: Te has comprometido a ser disciplinado en tu dieta y hábitos de ejercicio. Tu grupo está allí para animarte, pero también tienen que rendir cuentas de esos compromisos. Sé abierto y honesto acerca de tus luchas. Debes estar dispuesto a responder a tu grupo sobre los compromisos que has hecho, y ser una fuente libre de juicio de rendición de cuentas a los demás.

Fotos: ¡Aquí está la parte divertida! Cada día, enviarás una foto de ti disfrutando de tu desayuno Unicity Complete y otra foto de ti sudando durante o después de tu entrenamiento.

Si te olvidas de tomar una foto, basta con hacer "clic" en el botón ME GUSTA, debajo del mensaje.



RECURSOS

¡Queremos que tengas éxito! Es por eso que hemos creado estos recursos para usarlos a lo largo de tu desafío. Recomendamos revisarlos antes de empezar Get Fit 21 para asegurarte de que estás preparado para tus próximos 21 días.

Guías de Ejercicios: ¿Eres principiante en ejercitarte? ¿Listo para cambiar tu rutina? Hemos creado una guía para ti. Nuestras guías contienen ejercicios de peso corporal que puedes utilizar para estar en forma en cualquier momento y en cualquier lugar. Estas guías incluyen fotos y videos, para que puedas ver exactamente cómo hacer cada ejercicio.

Última Guía de Nutrición Metabólica: Los alimentos que comes tienen un gran impacto en tu salud metabólica. Al revisar nuestra Última Guía de Nutrición Metabólica obtendrás lineamientos generales para mejorar tu plan de alimentación y saber como repercuten sobre tu salud metabólica.

Guía de 100 recetas bajas en carbohidratos: ¿Necesitas inspiración para tu próxima comida baja en carbohidratos? Visita nuestra Guía de Recetas bajas en carbohidratos. Contiene cien deliciosas recetas que son bajas en carbohidratos y altas en proteínas.

Diabetes 101: Si tienes diabetes o estás en riesgo de desarrollarla, controlar tu azúcar en la sangre es probablemente una de tus metas en Get Fit 21. Nuestra guía de Diabetes 101 es un buen punto de partida en la comprensión, el control y prevención de la diabetes. ¡Una lectura obligada para cualquier persona que se preocupa por su salud metabólica! Te recomendamos supervisión médica constante a lo largo de tu Reto.



Prediabetes 101: La prediabetes es un gran factor de riesgo para el desarrollo de la diabetes tipo 2. Si tú eres prediabético o estás en riesgo de sufrir prediabetes, lee esta guía para aprender acerca de las medidas que puedes tomar para fomentar tu salud metabólica.

50 Recetas completas: ¿Listo(a) para elegir tus comidas de alto valor proteínico? Revisa las 50 recetas completas y deliciosas. Encuentra inspiración, guía y un montón de ideas.

PENSANDO EN CONVERTIRTE en Entrenador

Convertirte en un entrenador de Get Fit 21 es una manera maravillosa de ayudar e inspirar a otros mientras continúas tu propio camino hacia una mejor salud. Estamos encantados de que hayas decidido iniciar tu viaje con tu propio desafío de Get Fit 21.

Si quieres convertirte en entrenador, una forma para inspirar a tus participantes es compartir tu historia. Será la oportunidad perfecta para dar a tu historia un capítulo inicial. Además de pesarte y tomar todas las medidas de tu cuerpo, se solicita encarecidamente realizarse un análisis de sangre para comprender mejor tu punto de partida. Así sabrás tus niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos. Consulta a tu médico.

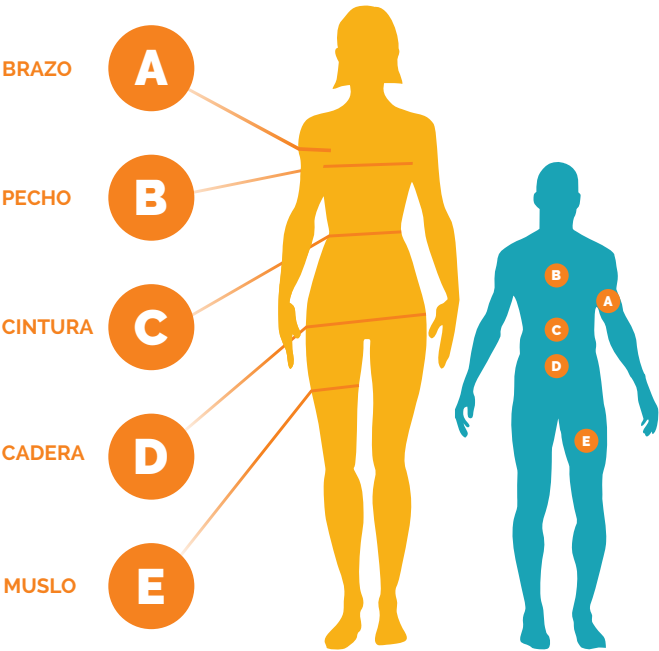
TU Lista de verificación

¿Emocionado de empezar a trabajar en el desafío de Get Fit 21? ¡Nosotros también! Asegúrate de que estás empezando con el pie derecho completando esta lista antes de iniciar tu reto.

-  Regístrate para tu desafío en [GetFit21.com](https://www.getfit21.com), si no has recibido un mensaje de bienvenida de en tu correo electrónico.

- 41 Busca donde se encuentra tu Equipo de Desafío en tu página de Facebook. Si tienes dudas, pregunta a tu entrenador.
- 41 Pésate, tómate tus fotos antes de tu reto y registra tus medidas corporales. Lee más acerca de este paso en la sección "Monitoreo de tu Progreso" de esta guía.
- 41 Ordena tu primer mes de suministro de Unicity Complete si aún no lo has hecho.
- 41 Piensa acerca de por qué estás tomando este reto, y determina tus objetivos.
- 41 Haz un compromiso para seguir el programa exactamente en la forma en que está diseñado durante estos 21 días. Y síguelo sin excusas.
- 41 Aparta 15 minutos al día para reportarte con tu Equipo de Desafío.
- 41 Prepárate para el éxito eliminando, congelando o regalando todos los bocadillos azucarados, altos en calorías y grasas saturadas, comida chatarra y bebidas azucaradas almacenados en tus gabinetes, despensa y los que mantienes en refrigeración.
- 41 Consulta con tu médico o profesional de salud si tienes cualquier duda respecto a los cambios en lo que comes o sobre la frecuencia debes hacer ejercicio y si esto puede afectar tu salud.
- 41 ¡Invita a tus amigos! Mientras más gente participe y puedas alentar y motivar, más le ganarás a tu desafío. Si tienes un amigo que quiere involucrarse, avísale a tu entrenador.





DÍA	A	B	C	D	E





GetFit 
Creating Healthy Lifestyles

**BIENVENIDOS
PARTICIPANTES**
GUÍA