

SNAV TEAM

- RETO 12 SEMANAS -

TABLA DE CUMPLIMIENTO Y PAUTAS

Hola chicas y bienvenidas a un nuevo TEAM BICHOTAS

Durante las próximas **12 SEMANAS DEL RETO** trabajaremos con ganas e implicación por y para **NOSOTRAS MISMAS**

El **OBJETIVO** del reto es motivarnos juntas y unirnos con un mismo fin **TOMAR ACCIÓN Y TRABAJAR EN AQUELLO QUE DESEAMOS LOGRAR**

IREMOS COMPARTIENDO EL PROCESO PARA LOGRAR JUNTAS UNA VERSIÓN MEJORADA DE NOSOTRAS MISMAS ❤️

LAS REGLAS DEL RETO LAS MARCARÁS TU MISMA pero **PUEDES CONTAR CONMIGO PARA LO QUE NECESITES #todasauna** ES MÁS FÁCIL Y DIVERTIDO

TABLA DE CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS

La tabla que te adjunto a continuación te servirá para registrar tu **GRADO DE CUMPLIMIENTO CON TUS OBJETIVOS PERSONALES** durante 3 semanas del RETO.

Haremos un total de 4 BLOQUES DE 21 DIAS (3 SEMANAS) para cumplir las 12 semanas del reto trabajando en periodos de 3 semanas para establecernos objetivos a corto plazo.

La tabla que yo he realizado está enfocada para realizar el **SEGUIMIENTO DEL PLAN DE ALIMENTACIÓN Y ENTRENAMIENTO EN SNAV** pero os puede servir como ejemplo para adaptarla a vuestros objetivos personales fuera del FITNESS

La tabla tiene una estructuración GENÉRICA para que le sirva a muchas chicas y se pueda adaptar fácilmente pero **RECUERDA QUE CADA PLAN ES ÚNICO POR LO QUE TENDRÁS QUE ADAPTARLA A TU PLAN Y A TUS PAUTAS**. El número de comidas, días de entreno, descanso lo tienes que adaptar en función de tu programa y necesidades o circunstancias personales. **ERES ÚNICA Y TU PLAN Y RETO TAMBIÉN LO ES**.

EL FUNCIONAMIENTO DE LA TABLA DE CUMPLIMIENTO es muy sencillo:

Marca con VERDE las casillas (acciones de tu PLAN) que has cumplido con un 100% de implicación

Elige otro color para señalar esos momentos donde tu implicación es menor para poder analizar y trabajar de forma realista esos momentos donde nuestra implicación disminuye. Esto nos permitirá poder trabajar en ellos para transformarlos en verde



RETO CON SNAV TEAM

SI FORMAS PARTE DE SNAV el objetivo de los **RETOS** será RETARNOS durante las semanas que estemos trabajando juntas a seguir nuestra programación con la máxima implicación que podamos para lograr acercarnos a nuestros objetivos.

Te voy a dejar aquí todos los pasos a seguir para que sepas cómo funcionan los **RETOS SI FORMAS PARTE DE SNAV TEAM**.

Las chicas en **ACTIVO** en SNAV contáis con vuestro programa que corresponderá al plan que tengáis contratado dentro de SNAV en este momento.

DURACIÓN DEL PLAN:

El plan que te adjuntamos junto a tu programación es el que seguirás durante el reto el cual está creado y personalizo en función de tus necesidades y objetivos.

Ya sabes que cada **7/14 días** pasaremos **revisión** para ver como vas, conocer tu evolución, asegurarnos que todo está funcionando bien y si es necesario ajustar algún punto en tu programa, lo cual se mantiene de la misma manera durante los **RETOS**.

Las **REVISIONES** durante los **RETOS DE 21 DÍAS** siguen el mismo funcionamiento, las fijaremos todos los **domingos o lunes cada semana**. El objetivo de las revisiones es asegurarnos que todo esta funcionando adecuadamente y mantener el enfoque.

El **reporte** o resumen de sensaciones lo pasaremos vía **WhatsApp por escrito COMO SIEMPRE**, así podemos tener todos tus datos organizados y metidos en tu ficha.

Necesitamos que el reporte conste de los siguientes datos:

- **Sensaciones** de la semana:

(avances que has observados, dificultades a la hora de llevar el plan, objetivos alcanzados).

- **Cumplimiento del plan:** puedes adjuntarnos la tabla de cumplimiento para ver como ha ido la semana y para mantener el enfoque con el **RETO**

- **Fotografías SEMANA 1 - SEMANA 3** / peso / medidas (puedes elegir el método que te resulte más cómodo para evaluar tu progreso). El método más fiable de medir el progreso son las fotografías y sensaciones, recuerda que el peso no es un indicativo fiable y de forma semanal puede fluctuar por diversos motivos. **ESE NÚMERO NO NOS IMPORTA**

- **Otros datos a tener en cuenta que quieras comentarnos**

Es importante tener un **compromiso con el plan** y que cualquier duda que tengas con el programa nos la comentes y te la resolvemos sin problema

SNV TEAM

DINÁMICA DE REDES SOCIALES :

Las chicas que os unáis a el RETO haremos el seguimiento del mismo vía INSTAGRAM para poder seguir vuestro día a día y poder interactuar con vosotras podéis compartir a través de redes sociales vuestro día a día SOMOS MUCHAS por lo que intentaré llegar a todo lo antes posible pero en este caso me demoro algo más, pero quiero que sepas que siempre siempre veo y leo todo lo que compartís conmigo.

Para poder crear unión me gustaría poder compartir los logros de TODAS por lo que al final de cada uno de los bloques de 21 días me gustaría que me enviarais vuestros logros para poder compartirlo con el resto de BICHOTAS y demostrar que SI PODEMOS , que SI SE PUEDE.

El objetivo es crear un grupo de apoyo donde TODAS LAS MUJERES sin importar, su edad, situación o circunstancias vean que pueden lograr todo lo que se propongan e impulsarlas a que trabajen en sus objetivos y sueños.

Dicho esto **¡LLEGÓ EL MOMENTO DE PONERNOS EN ACCIÓN Y SEGUIR DANDO GUERRA!** 🦊

ATENTAMENTE BICHOTA SANDRI XD

Un beso enorme ❤️ mis CIELAS, las quiero bombones