

OBJETIVO DE ESTA FASE:

Aumenta tus niveles de energía, logra un bienestar integral y cambia tu composición corporal al incrementar tu masa muscular y favorecer la pérdida de grasa corporal.

MINI RETO No. 1:

NEAT

**NON
EXERCISE
ACTIVITY
THERMOGENESIS**

NEAT significa "Non-exercise activity thermogenesis" y aumentarlo diariamente es supremamente útil si estás buscando perder peso y/o grasa corporal o si solamente estás buscando mejorar tu condición física. Sube por las escaleras en lugar de usar el ascensor y procura caminar 10.000 a 12.000 pasos diarios.

MINI RETO No. 3:**EL SOL ES TU AMIGO:**

Exponete al sol. Esto garantizará una adecuada síntesis de vitamina D dentro de tu organismo. Toma el sol con el 30% de tu superficie corporal (escote, brazos o piernas) antes de las 9:00 am o después de las 3:00 pm durante por lo menos 20 minutos.

MINI RETO No. 4:**HIDRÁTATE BIEN:**

Toma 30-40 ml de líquido por cada kilogramo de peso corporal. Abajo tres recomendaciones:

1. 300-400 ml de agua 30-40 minutos antes del entrenamiento.
2. 500 ml de agua durante el entrenamiento.
3. 500-600 ml de agua después del entrenamiento.

MINI RETO No. 2:

PLENA CONCIENCIA

Esto es importante para disfrutar plenamente de tu alimentación. Coloca tus 5 sentidos sobre el plato: prepara tus alimentos, visualiza tu plato, siente el olor y aroma, escucha cuando masticas y disfruta el sabor de cada bocado.