

1. Recorta los 10 mandamientos.

2. Pon un imán dentro del cuadro.

3. Pégalo en la nevera.

4. Cumple los 10 pasos cada día.

5. Disfruta del proceso.

www.guillemsegui.com -  



LOS 10 MANDAMIENTOS DE RIE:

1. Aumenta tu actividad física diaria a 10.000 pasos diarios.
2. Realiza 2 entrenamientos de fuerza a la semana.
3. Entrena en grupo para motivarte más.
4. Varía los entrenamientos para evitar la adaptación del organismo.
5. Realiza los ejercicios correctamente para evitar lesiones (exige entrenadores cualificados).
6. Come alimentos integrales.
7. Come más frutas y verduras de temporada.
8. Olvida los dulces, productos procesados, light o desnatados.
9. Cuidado con comer más de la cuenta si has entrenado.
10. Evita una dieta demasiado exigente.

Pon una cruz en el día y el mandamiento si lo has hecho, a final de mes verás si lo estás haciendo bien.																															
	Semana 1							Semana 2							Semana 3							Semana 4							Semana 5		
Día	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
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															

INSTRUCCIONES:

1. Pon una cruz en el día y el mandamiento correspondiente si lo has hecho.
2. No te olvides de hacerlo cada día para ver si estás comprometido a hacerlo. Un buen truco es revisarlo antes de ir a dormir.
3. Si has entrenado dos o tres veces por semana, puedes poner una cruz en toda la semana del mandamiento.
4. Puntuación si haces los 31 días:

310 - 279	Excelente, los resultados se han hecho realidad.
278 - 248	Bastante bien, los resultados seguro que están llegando.
247 - 217	Bien, los resultados van llegando poco a poco.
216 - 186	Mejorable, los resultados tardan en llegar pero lo vas convirtiendo un estilo de vida.
185 - 0	Seguro que un pequeño cambio en tu vida y un poco de ilusión harán que sumes muchos más puntos.