

**LOS TRES ERRORES QUE TE
IMPIDEN QUEMAR GRASA A
PARTIR DE LOS 40 AÑOS**



**ESTRATEGIA FIT PARA LOGRAR
EL CUERPO DE TUS SUEÑOS SIN
IMPORTAR LA EDAD**

Febrero 2024

COCO  SÁNCHEZ

LOS TRES ERRORES QUE TE IMPIDEN QUEMAR GRASA A PARTIR DE LOS 40 AÑOS

¡Que ondaaaaa hermosa!

¡Estoy emocionada de que estés leyendo esto! Si tienes este material en tus manos significa que eres parte de solo el **5% de mujeres** que si se comprometen y logran resultados.

Soy Coco Sánchez y junto a mi equipo de trabajo estaremos a tu servicio esta semana. En tus manos tienes el material de trabajo para que maximices tu experiencia en este **taller teórico-práctico**.

Tendremos 3 clases formales esta semana y además de eso, varias sesiones extra de preguntas y respuestas, invitadas especiales compartiéndonos como ha sido su proceso de transformación.

Te recomiendo que estés muy atenta a tu correo electrónico y a las notificaciones en nuestros grupos privados de WhatsApp. Prepárate para una semana que cambiará tu vida.

Ahora bien, yo puedo darlo todo de mi y así será, pero de nada servirá si no te presentas, por eso hoy quiero invitarte a hacer un compromiso de no dejar las cosas a medias y estar ahí los días y el tiempo que sea necesario.

¡Nos vemos en clase!

Coco Sánchez

CRONOGRAMA

(8:00 pm - Hora México)*

LUNES
26/FEBRERO
8:00 pm

CLASE #1 EL ENEMIGO INVISIBLE

MARTES
27/FEBRERO
8:00 pm

**CLASE #2 NUTRICIÓN Y ENTRENAMIENTO PARA LOS
40´S**

MIÉRCOLES
28/FEBRERO
8:00 pm

CLASE #3 EL MÉTODO ADECUADO

VERIFICA TU HORARIO

6. PM | 
USA-California

7. PM | 
USA - Miami/
Arizona

8. PM |   
USA-Texas USA - Chicago México - CDMX

9. PM |     
USA - Miami/
Florida USA - New York Perú Colombia Ecuador

11. PM | 
Chile

6. pm USA - California

7. pm Miami-Arizona

8. pm USA - Texas | Chicago | México

9. pm USA - Miami/Florida | USA - New York | Perú | Colombia | Ecuador

11. pm Chile

**LOS TRES ERRORES QUE TE IMPIDEN
QUEMAR GRASA A PARTIR DE LOS 40 AÑOS**

CLASE 1

EL ENEMIGO INVISIBLE

LUNES 26/FEBRERO

INGRESA A LA CLASE AQUÍ 

Recordatorio FIT

**RECONOCER QUE NO LUCES COMO QUIERES,
ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA COMENZAR A CAMBIARLO**

¡Felicidades por ser valiente y NO conformarte con lo que no te gusta!

¡Eres merecedora de todo!

Actividad 1

Escribe cuales has usado tú hasta el momento:

MÉTODO ANTIGUO	MÉTODO NUEVO QUE SI FUNCIONA
ENTRENAMIENTO	
ALIMENTACIÓN	

MENTALIDAD	
COMUNIDAD DE APOYO	
GUÍA DE EXPERTOS	

Recordatorio FIT

***Nunca digas ni pienses nada de ti que no quieras
que se vuelva realidad***

-Brian Tracy

Actividad 2

¿En qué aspectos de mi vida me esta afectando el no estar en el cuerpo que quisiera?

Físico _____

Familiar (con mis hijos, papás, hermanos, familiares cercanos, etc.)

Pareja _____

Profesional _____

Económico _____

Autoestima _____

Vida social _____

¿Qué cosas he dejado de hacer o nunca me he atrevido a iniciar?

Actividad 3

Visualizando mi cuerpo perfecto sin ponerme limites

Si tuviera una varita mágica:

Me gustaría verme...

Me vestiría...

Mis días serían...

Mi seguridad y autoestima serían...

Actividad 4

Si mi talla/peso actual en este momento es: _____

Y mi nueva meta ambiciosa es: _____

En 2 semanas avanzaría hasta: _____

En 4 semanas me sentiría y vería así: _____

En 8 semanas lograría: _____

***¡LOGRAR EL CUERPO DE MIS SUEÑOS
SI ES POSIBLE SIN IMPORTAR MI EDAD!***

Recordatorio FIT

**Lograr el cuerpo de mis sueños es posible SIN importar
mi edad siguiendo la estrategia correcta.**

¡Yo soy FIT y FABULOSA

¿Qué pasará mañana?

En nuestra clase dos continuaremos planeando tu estrategia y al finalizar sabrás exactamente todo lo que necesitas para comenzar a construir ese cuerpo sexy, tonificado y fuerte que siempre has querido y que ahora sabes que es posible lograr SIN importar tu edad ni cuántas veces lo has intentado sin resultados.