

BELLEZA DESNUDA™

Prevención de la Celulitis

Mi filosofía, en todo programa que he creado, se basa en hacer que la prevención a largo plazo sea incluso más fácil que las fases iniciales de cualquier programa.

Ese principio es la esencia de tu programa personal de mantenimiento y prevención de la celulitis.

A continuación hay 3 modelos de programas, cada uno de los cuales abarca una semana completa.

Ten en cuenta que no están tallados en piedra: puedes crear tu versión propia tomando un poquito de cada programa...

O quizá prefieras seguir estos programas de manera intercalada.

Modelo de Programa 1

Lunes: Rutina BELLEZA DESNUDA

Martes: Ejercicios cardíacos anticelulíticos

Miércoles: Día libre

Jueves: Rutina BELLEZA DESNUDA

Viernes: Día libre

Sábado: Ejercicios cardíacos anticelulíticos

Domingo: Brazos Tonificados y Estómago Sexy, videos

...continuación

Modelo de Programa 2

Lunes: Día libre

Martes: Rutina BELLEZA DESNUDA

Miércoles: Brazos Tonificados y Estómago Sexy, videos

Jueves: Día libre

Viernes: Tonificador Total del Cuerpo, DVD

Sábado: Ejercicios cardíacos anticelulíticos

Domingo: Rutina BELLEZA DESNUDA

Modelo de Programa 3

Lunes: Tonificador Total del Cuerpo, DVD

Martes: Día libre

Miércoles: Ejercicios cardíacos anticelulíticos

Jueves: Rutina BELLEZA DESNUDA

Viernes: Brazos Tonificados y Estómago Sexy, videos

Sábado: Rutina BELLEZA DESNUDA

Domingo: Día libre

*****Como regalo...**

Añadiré más Modelos de Programas de Mantenimiento y Prevención de la Celulitis los próximos meses...

Los encontrarás en el sitio web, en tu Zona de Acceso Privado del Cliente, bajo el título **“Subido Recientemente”**