

- BELLEZA DESNUDA -

Modelos de Programas de Eliminación de la Celulitis

A continuación se encuentran tres modelos de programas que puedes seguir fácilmente. Eres libre de modificarlos o crear el tuyo propio, con el fin de incorporar los ejercicios a tu vida diaria y a tu agenda actividades. Estos son los modelos:

Modelo de Programa 1:

Lunes: Rutina Principal de BELLEZA DESNUDA

Martes: Brazos Tonificados: video en línea

Miércoles: Ejercicios cardíacos anticelulíticos

Jueves: Rutina Principal de BELLEZA DESNUDA

Viernes: Estómago Sexy: video en línea Y ejercicios cardíacos anticelulíticos

Sábado: Rutina Principal de BELLEZA DESNUDA

Domingo: Día libre (opcional)

Modelo de Programa 2:

Lunes: Rutina Principal de BELLEZA DESNUDA

Martes: Estómago Sexy: video en línea

Miércoles: Rutina Principal de BELLEZA DESNUDA

Jueves: Ejercicios cardíacos anticelulíticos

Viernes: Rutina Principal de BELLEZA DESNUDA

Sábado: Brazos Tonificados: video en línea

Domingo: Rutina Principal de BELLEZA DESNUDA

Modelo de Programa 3:

Lunes: Brazos Tonificados Y ejercicios cardíacos anticelulíticos

Martes: Rutina Principal de BELLEZA DESNUDA

Miércoles: Ejercicios cardíacos anticelulíticos

Jueves: Rutina Principal de BELLEZA DESNUDA Y Estómago Sexy: video en línea

Viernes: Día libre (opcional)

Sábado: Rutina Principal de BELLEZA DESNUDA

Domingo: Ejercicios cardíacos anticelulíticos

MUY IMPORTANTE — Como con todas las rutinas de ejercicio, consulta a tu médico antes de empezar, ya que no todos los ejercicios son apropiados para todos. Tu destreza y tus dolencias, si es que tienes alguna, determinarán qué puedes hacer y qué no.

Copyright 2008 y siguientes; Joey Atlas. Todos los derechos reservados. La copia, distribución, publicación o divulgación de este material está prohibida por ley y resultará en acciones legales, multas y posiblemente el encarcelamiento. Así que no lo hagas.