

# BELLEZA DESNUDA™

## Programa Avanzado Para Perder La Grasa y 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 grasa y 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.

Los programas que recomendamos continúan hasta la semana 25 y adelante. Por lo tanto, asegúrate de leer el programa entero para aprovechar.

## SEMANAS 1-3

En las semanas 1-3, estás empezando el programa. Por esta razón vas a hacer solamente 10 repeticiones (derecha e izquierda) de los ejercicios *quemadores de grasa*. Después de la semana 3, podrás aumentar las repeticiones para acelerar el proceso.

La idea es cambiar de modelo de programa cada semana.

### Modelo de Programa 1

**Lunes:** Rutina BELLEZA DESNUDA

**Martes:** Quemadores de Grasa Numeros **1 + 2** con **10** repeticiones + Ejercicios cardíacos anticelulíticos

**Miércoles:** Día libre

**Jueves:** Rutina BELLEZA DESNUDA + Quemadores de Grasa Numeros **3 + 4** con **10** repeticiones

**Viernes:** Día libre

**Sábado:** Ejercicios cardíacos anticelulíticos + Quemadores de Grasa Numero **5** con **10** repeticiones

**Domingo:** Brazos Tonificados y Estómago Sexy, videos

### Modelo de Programa 2

**Lunes:** Día libre

**Martes:** Rutina BELLEZA DESNUDA + Quemadores de Grasa Numeros **1 + 2** con **10** repeticiones

**Miércoles:** Brazos Tonificados y Estómago Sexy, videos

**Jueves:** Día libre

**Viernes:** Tonificador Total del Cuerpo

**Sábado:** Ejercicios cardíacos anticelulíticos + Quemadores de Grasa Numeros **3 + 4** con **10** repeticiones

**Domingo:** Rutina BELLEZA DESNUDA + Quemadores de Grasa Numero **5** con **10** repeticiones

## **Modelo de Programa 3**

**Lunes:** Tonificador Total del Cuerpo

**Martes:** Día libre

**Miércoles:** Ejercicios cardíacos anticelulíticos + Quemadores de Grasa Numeros **1 + 2** con **10** repeticiones

**Jueves:** Rutina BELLEZA DESNUDA + Quemadores de Grasa Numeros **3 + 4** con **10** repeticiones

**Viernes:** Brazos Tonificados y Estómago Sexy, videos

**Sábado:** Rutina BELLEZA DESNUDA + Quemadores de Grasa Numero **5** con **10** repeticiones

**Domingo:** Día libre

## SEMANAS 3-5

En las semanas 3-5, estás empezando a acostumbrarte a los ejercicios y. Por esta razón vas a aumentar a 20 repeticiones (derecha e izquierda) de los ejercicios *quemadores de grasa*. Cambia de mano cada 10 repeticiones.

### Modelo de Programa 1

**Lunes:** Rutina BELLEZA DESNUDA

**Martes:** Quemadores de Grasa Numeros 1 + 2 con 20 repeticiones + Ejercicios cardíacos anticelulíticos

**Miércoles:** Día libre

**Jueves:** Rutina BELLEZA DESNUDA + Quemadores de Grasa Numeros 3 + 4 con 10 repeticiones

**Viernes:** Día libre

**Sábado:** Ejercicios cardíacos anticelulíticos + Quemadores de Grasa Numero 5 con 20 repeticiones

**Domingo:** Brazos Tonificados y Estómago Sexy, videos

### Modelo de Programa 2

**Lunes:** Día libre

**Martes:** Rutina BELLEZA DESNUDA + Quemadores de Grasa Numeros 1 + 2 con 20 repeticiones

**Miércoles:** Brazos Tonificados y Estómago Sexy, videos

**Jueves:** Día libre

**Viernes:** Tonificador Total del Cuerpo

**Sábado:** Ejercicios cardíacos anticelulíticos + Quemadores de Grasa Numeros 3 + 4 con 20 repeticiones

**Domingo:** Rutina BELLEZA DESNUDA + Quemadores de Grasa Numero 5 con 20 repeticiones

## **Modelo de Programa 3**

**Lunes:** Tonificador Total del Cuerpo

**Martes:** Día libre

**Miércoles:** Ejercicios cardíacos anticelulíticos + Quemadores de Grasa Numeros 1 + 2 con 20 repeticiones

**Jueves:** Rutina BELLEZA DESNUDA + + Quemadores de Grasa Numeros 3 + 4 con 20 repeticiones

**Viernes:** Brazos Tonificados y Estómago Sexy, videos

**Sábado:** Rutina BELLEZA DESNUDA + Quemadores de Grasa Numero 5 con 20 repeticiones

**Domingo:** Día libre

## SEMANAS 6-12

En las semanas 6-10, estás empezando a ser eficaz con los ejercicios y. Por esta razón vas a aumentar a 40 repeticiones (derecha e izquierda) de los ejercicios *quemadores de grasa*. Cambia de mano cada 10 repeticiones.

### Modelo de Programa 1

**Lunes:** Rutina BELLEZA DESNUDA

**Martes:** Quemadores de Grasa Numeros **1 + 2** con **20** repeticiones + Ejercicios cardíacos anticelulíticos

**Miércoles:** Día libre

**Jueves:** Rutina BELLEZA DESNUDA + Quemadores de Grasa Numeros **3 + 4** con **20** repeticiones

**Viernes:** Día libre

**Sábado:** Ejercicios cardíacos anticelulíticos + Quemadores de Grasa Numero **5** con **20** repeticiones

**Domingo:** Brazos Tonificados y Estómago Sexy, videos

### Modelo de Programa 2

**Lunes:** Día libre

**Martes:** Rutina BELLEZA DESNUDA + Quemadores de Grasa Numeros **1 + 2** con **20** repeticiones

**Miércoles:** Brazos Tonificados y Estómago Sexy, videos

**Jueves:** Día libre

**Viernes:** Tonificador Total del Cuerpo

**Sábado:** Ejercicios cardíacos anticelulíticos + Quemadores de Grasa Numeros **3 + 4** con **20** repeticiones

**Domingo:** Rutina BELLEZA DESNUDA + Quemadores de Grasa Numero 5 con **20** repeticiones

## **Modelo de Programa 3**

**Lunes:** Tonificador Total del Cuerpo

**Martes: Día libre**

**Miércoles:** Ejercicios cardíacos anticelulíticos + Quemadores de Grasa Numeros **1 + 2** con **20** repeticiones

**Jueves:** Rutina BELLEZA DESNUDA + + Quemadores de Grasa Numeros **3 + 4** con **20** repeticiones

**Viernes:** Brazos Tonificados y Estómago Sexy, videos

**Sábado:** Rutina BELLEZA DESNUDA + Quemadores de Grasa Numero 5 con **20** repeticiones

**Domingo: Día libre**

## **SEMANAS 13-25**

Ya pasaron 12 semanas de ejercicios y estás lista para cambiar las rutinas.

Vas a continuar con los ejercicios de Belleza Desnuda, y vas a consolidar con nuevos ejercicios distintos para quemar la grasa corporal que puedes encontrar en el PDF anexo llamado "Guía Física Completa Para Quemar Grasa".

### **Modelo de Programa 1**

**Lunes:** Rutina BELLEZA DESNUDA

**Martes:** Ejercicios Avanzados Programa 1 + Ejercicios cardíacos anticelulíticos

**Miércoles:** Día libre

**Jueves:** Rutina BELLEZA DESNUDA + Ejercicios Avanzados Programa 2

**Viernes:** Día libre

**Sábado:** Ejercicios cardíacos anticelulíticos + Ejercicios Avanzados Programa 1

**Domingo:** Brazos Tonificados y Estómago Sexy, videos

### **Modelo de Programa 2**

**Lunes:** Día libre

**Martes:** Rutina BELLEZA DESNUDA + Ejercicios Avanzados Programa 2

**Miércoles:** Brazos Tonificados y Estómago Sexy, videos

**Jueves:** Día libre

**Viernes:** Tonificador Total del Cuerpo

**Sábado:** Ejercicios cardíacos anticelulíticos + Ejercicios Avanzados Programa 1

**Domingo:** Rutina BELLEZA DESNUDA + : Ejercicios Avanzados Programa 2



## **Modelo de Programa 3**

**Lunes:** Tonificador Total del Cuerpo

**Martes: Día libre**

**Miércoles:** Ejercicios cardíacos anticelulíticos + Ejercicios Avanzados Programa 1

**Jueves:** Rutina BELLEZA DESNUDA + : Ejercicios Avanzados Programa 2

**Viernes:** Brazos Tonificados y Estómago Sexy, videos

**Sábado:** Rutina BELLEZA DESNUDA + : Ejercicios Avanzados Programa 1

**Domingo: Día libre**

## **A PARTIR DE LAS SEMANAS 13-25**

El objetivo de la pérdida de peso debería ser alcanzado, y ahora puedes **variar** cada **3 semanas** entre los programas que corresponden a las semanas **6-12** y los programas que corresponden a las semanas **13-25** para mantener la buena forma física que tienes.