

RETO DE CARDIO

QUEMAGRASA Y ADELGAZA



Soy mi mejor proyecto

- Este Reto de Cardio te ayudará a quemar más Calorías durante el día y así aumentar tu gasto Calórico, que acompañado a una buena alimentación (Déficit Calórico) lograrás tu objetivo de Pérdida de Peso.
- Realiza cada Rutina según el día que toque pinchando sobre la imagen de dicho día y esta te llevará a la Rutina.
- Puedes combinar este Reto con cualquiera de los Calendarios que estés realizando de mi Página Web
- Pon tu mejor actitud y hazlo por y para ti. Vamos con todo!!!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
SEMANA 2							
SEMANA 3							
SEMANA 4							



NatyGloss Gym



NatyGlossGym



NatyGlossGym

www.natyglossgym.com