

TAREA #1. MI SITUACIÓN ACTUAL

Describe tu situación actual en detalles y agrega fotos

Mi peso (por la mañana antes de desayuno)_____

Contorno de busto_____

Cintura (parte más angosta)_____

Caderas (parte más ancha)_____

Muslo (parte más ancha)_____

brazo (parte más ancha)_____

ME SIENTO (CÓMO?)_____

mis fotos actuales (en traje de baño)

WWW.ALEJIAFITNESS.COM

MI SITUACIÓN DESEADA

Describe tu situación DESEADA en detalles

Mi peso (por la mañana antes de desayuno)_____

Contorno de busto_____

Cintura (parte más angosta)_____

Caderas (parte más ancha)_____

Muslo (parte más ancha)_____

brazo (parte más ancha)_____

ME SIENTO (CÓMO?)_____

10 RAZONES. ¿PARA QUÉ QUIERO LOGRAR MI OBJETIVO?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.