

Two women are shown from the waist up, smiling and posing in athletic wear. The woman on the left has curly hair and is wearing a black sports bra and grey leggings. The woman on the right has straight hair and is wearing a black sports bra with 'NIKE' repeated on it and black leggings. A semi-transparent grey box is overlaid on the center of the image, containing the text and logo.

NEOT90

for women!

EN EMPEZAR GUÍA



BIENVENIDA

En primer lugar, ¡gracias por inscribirte! Estamos muy contentos de trabajar contigo y no podemos esperar para ayudarte a conseguir tu transformación corporal definitiva.

Hemos creado esta guía para explicar todo lo relacionado con el proceso. Por favor, tómate un tiempo para leer todos los documentos que hemos creado para ti.

Estamos aquí para usted en cada paso del camino, pero recuerde que es su trabajo duro, la consistencia y el compromiso que va a asegurarse de lograr los resultados que desea.

Una vez más, gracias por confiar en nosotros para entrenar.

¡Hagámoslo!

Aimee Williams & Zoe Batson



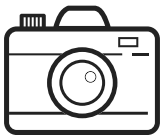
ANTES DE EMPEZAR...



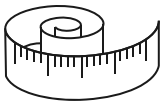
Necesitamos que leas tu correo electrónico de bienvenida.



Por favor, añade nuestro WhatsApp para obtener ayuda adicional.



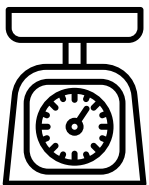
Necesitamos tomar tus fotos de inicio. (Se tomarán cada 2 semanas hasta el final del programa de 12 semanas)



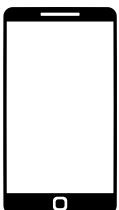
Necesitamos tomar tus medidas iniciales (de nuevo, estas se tomarán cada 2 semanas hasta el final del programa de 12 semanas) Añade estas en la sección de medidas de la Neo App



Necesitamos su peso inicial cargado en la sección de métricas de la aplicación Neo



Necesitarás conseguir básculas de peso corporal y de alimentos



Tienes que descargar la aplicación gratuita llamada My-Fitness Pal

EXPECTATIVAS...



Debes dar el 100%, porque lo haremos.



Debes estar dispuesto a salir de tu zona de confort



Debes tender la mano y pedir ayuda siempre que la necesites



Debes ser honesto, abierto y transparente con nosotros en todo momento para permitirnos hacer las modificaciones adecuadas a tu entrenamiento y nutrición



Debe seguir las normas de apoyo



Debe respetar nuestra propiedad intelectual no distribuyéndola a otros.



Debes respetar el compromiso que adquirimos entre nosotros

CÓMO FUNCIONA LA AYUDA

WHATS APP MESSENGER



Por favor, añada nuestro negocio Whats app desde su correo electrónico de bienvenida, envíenos un mensaje cuando lo haya hecho para que sepamos que es usted.

HORARIO DE TRABAJO



Nuestro horario de trabajo es de lunes a viernes de 9 a 17 horas con los fines de semana libres, cualquier mensaje recibido en un fin de semana será respondido el lunes por la mañana

TIEMPOS DE RESPUESTA



Para poder ofrecerle las mejores respuestas, sólo respondemos en el momento en que podemos hacerlo. Comprobamos nuestros mensajes 2-3 veces al día, así que tenga paciencia mientras espera la ayuda. Nuestro compromiso es que nunca espere más de 24 horas para recibir una respuesta. Consulte los documentos de sus guías para conocer las preguntas más frecuentes.

RECURSOS



La forma más rápida de recibir ayuda es consultar primero las preguntas frecuentes. Se han redactado para ahorrarle tiempo. Por favor, asegúrese de leerlas todas y comprobarlas primero cuando tenga una pregunta.

FOTOS DE PROGRESO

fotos de progreso Las fotos de inicio deben enviarse junto con el formulario de recogida de datos inicial.

Por favor, asegúrate de que son de cuerpo entero, de frente y de espaldas, sin fotografías de espejo. Si puede conseguir que otra persona las tome, aún mejor.

Intenta hacer tus fotografías con luz natural, por ejemplo en el exterior o con la fuente de luz detrás de la cámara.

Evite los fondos abarrotados.

Las fotos se entregarán semanalmente. Por favor, trate de usar los mismos pantalones cortos / sujetador deportivo a través de las 12 semanas para la exactitud.

En adelante, si te sientes cómodo, te haremos las fotos de progreso en Neo. Si prefiere tomarlas usted mismo, asegúrese de que las envía a tiempo. Puedes añadirlas en la sección de fotos de progreso de la aplicación Neo.



LAS FLUCTUACIONES DE ESCALA EXPLICADAS

Su peso corporal lamentablemente fluctuará debido a una variedad de factores como:

- Movimiento intestinal
- Estrés
- Hidratación
- Actividad
- Glucógeno
- Ganancia de músculo
- Ciclo menstrual
- Cuán temprano se pesa
- Lo tarde que se pesa
- Lo tarde que comió la noche anterior.

Aunque las fluctuaciones pueden ser frustrantes, es importante observar el panorama general. No es necesario que la báscula cambie drásticamente para que haya perdido grasa corporal o ganado músculo.

Sin embargo, si el objetivo es la pérdida de grasa, queremos que la báscula baje con el tiempo.

Recuerde que lo más importante es cómo se siente y cómo se ve. Por eso también tomamos medidas y hacemos fotografías.

Si tiene alguna pregunta sobre cómo tomar sus pesajes, por favor, háganoslo saber.



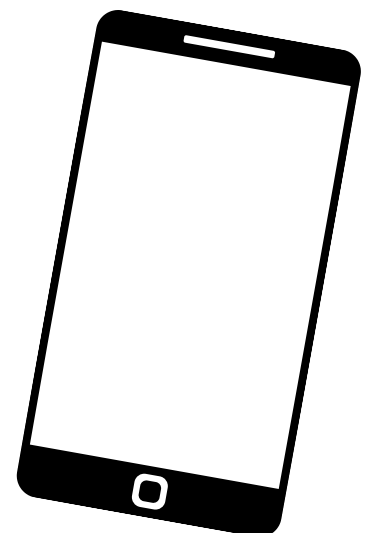
CÓMO UTILIZAR LA COMUNIDAD

Preséntate en WhatsApp Es esencial formar parte de la comunidad, estar rodeado de aquellos que tienen la misma misión que tú.

Participa en las publicaciones diarias de rendición de cuentas comentando si has completado cada tarea. Aquellos que se mantienen responsables, son los que obtienen los resultados más rápidos, es así de simple.

Ninguna pregunta es estúpida... Así que, por favor, publica en el grupo cuando necesites apoyo adicional.

Y por último, ayuda, motiva e inspira a otros miembros del grupo. Por favor, comparte cualquier victoria que tengas que pueda ayudar y animar a las mujeres que están en el mismo camino que tú



CÓMO SACAR EL MÁXIMO PROVECHO DE SU FORMACIÓN Y ACTIVIDAD

Nuestras clases tendrán lugar 3 veces por semana. Para obtener los mejores resultados posibles es crucial que asistas a las 3 clases.

Esfuézate de verdad durante estas sesiones, no sólo buscamos los resultados estéticos de una transformación, sino que queremos ser más fuertes, estar más en forma y más sanos en el proceso.

PASOS (LIMPIOS)

Todos tenéis un objetivo de pasos diarios de 10.000 pasos. Hay varias formas de hacer un seguimiento de los mismos

- Reloj inteligente
- Stepometer o podómetro
- Tu teléfono

Las calorías se queman sin que te des cuenta. Así que sube las escaleras siempre que puedas, limpia la casa o el coche, saca a los perros a pasear o aparca el coche más lejos del supermercado.

