

EL DESAFÍO DE GLO

Nos encanta que hayas elegido cuidarte con Glo, gracias por dar este paso. De aquí en adelante vamos a darte unas pautas y videos que podrás seguir para conseguir una rutina diaria.

¡Nos vemos!



Esta parte es muy importante es la que te va a hacer conseguir tu objetivo.

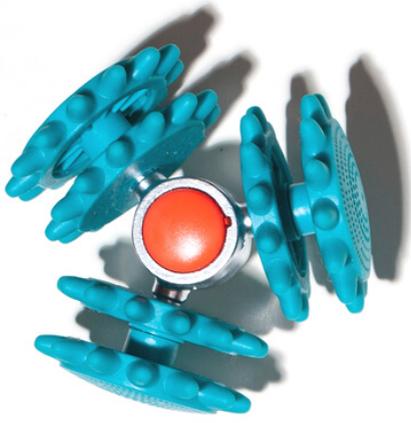
¿Para qué hago este desafío?

¿Cuándo voy a hacerlo? "Agendar"

¿Por quién voy a hacerlo?



¡A partir de ahora siempre a la vista!



ROMPE LOS NÓDULOS DE GRASA



DRENANTE Y DETOX



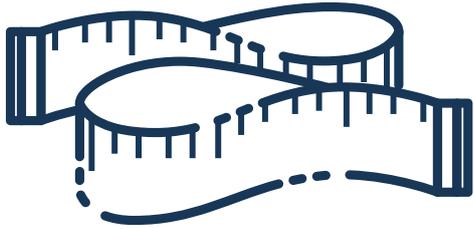
EXFOLIANTE Y CIRCULACIÓN



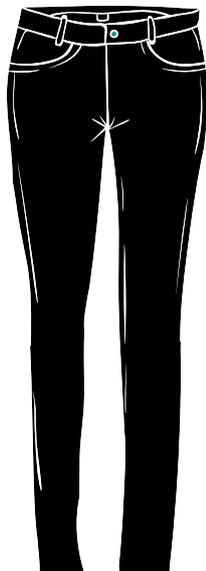
RELAX

NOTAS 1

Aquí puedes anotar las referencias antes de empezar, para después poder comparar al finalizar tu ¡SUPER RESULTADO!







DÍA 1



SI

NO

Rutina Glo



Deporte o caminar



Beber Agua

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¡Genial, sigue así!



Ponte la mano en el corazón y siente.

Dale las gracias por seguir latiendo.

cierra los ojos y dedícale unos minutos.

DÍA 2



SI

NO

Rutina Glo



Deporte o caminar

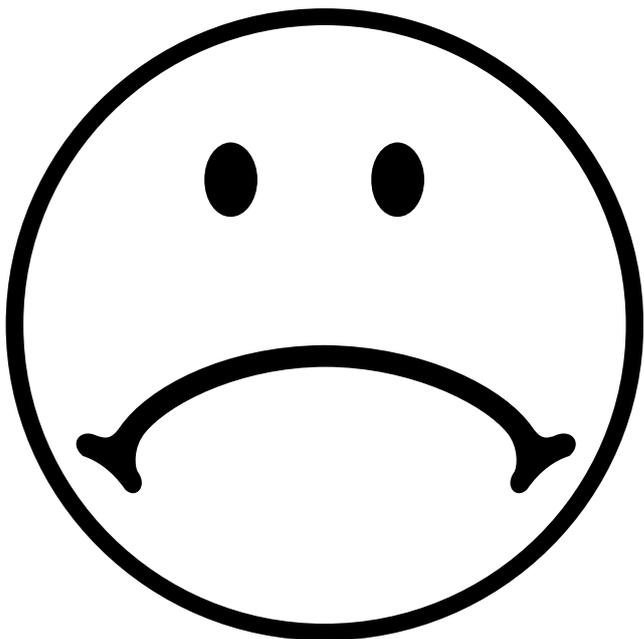


Beber Agua

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¡Nos encanta verte sonreír!



Ponte la mano en el corazón.
Ahora agradece 3 cosas
que estén en tu vida.

DÍA 3



SI

NO

Rutina Glo



Deporte o caminar



Beber Agua

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¡Genial, sigue así!



Estira tus brazos en cruz y
respira, repítelo 3 veces.
Pon la mano en tu corazón,
siente.

DÍA 4



SI

NO

Rutina Glo



Deporte o caminar



Beber Agua

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¡Respira esta sensación y
utilízala en los momentos que
la necesites!



Ponte la mano en el corazón y
siente.
En tu mente "me amo y me
libero"

DÍA 5



SI

NO

Rutina Glo



Deporte o caminar

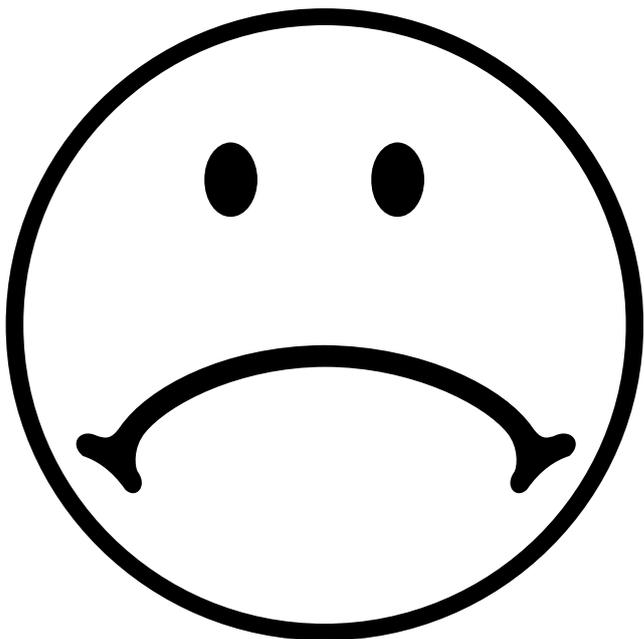


Beber Agua

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¡Genial, sigue así!



Ponte la mano en el corazón y siente.

Dale las gracias por seguir latiendo.

cierra los ojos y dedícale unos minutos.

DÍA 6



SI

NO

Rutina Glo



Deporte o caminar

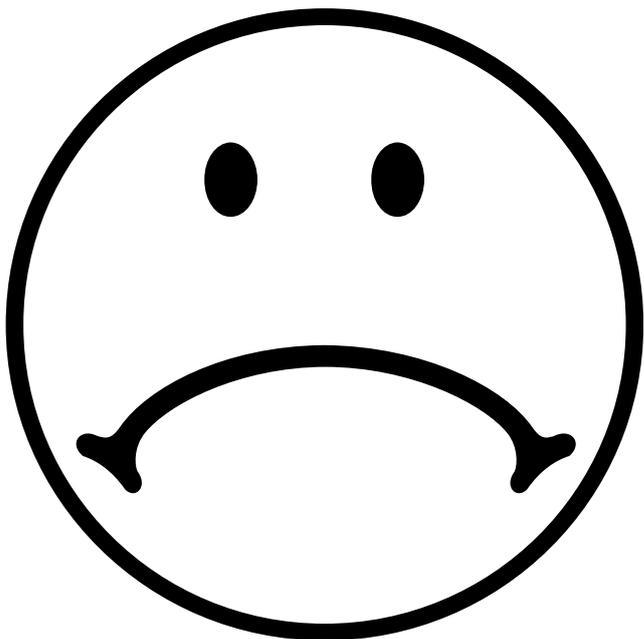


Beber Agua

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¡Genial, sigue así!



Date tiempo para lo que necesitas.

DÍA 7



SI

NO

Rutina Glo

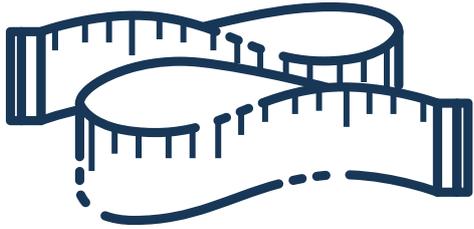


Deporte o caminar

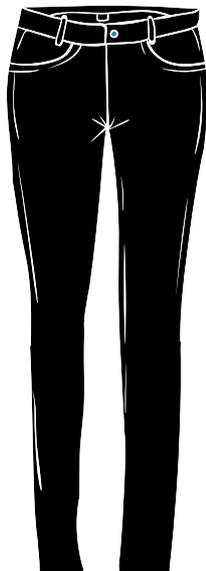


Beber Agua

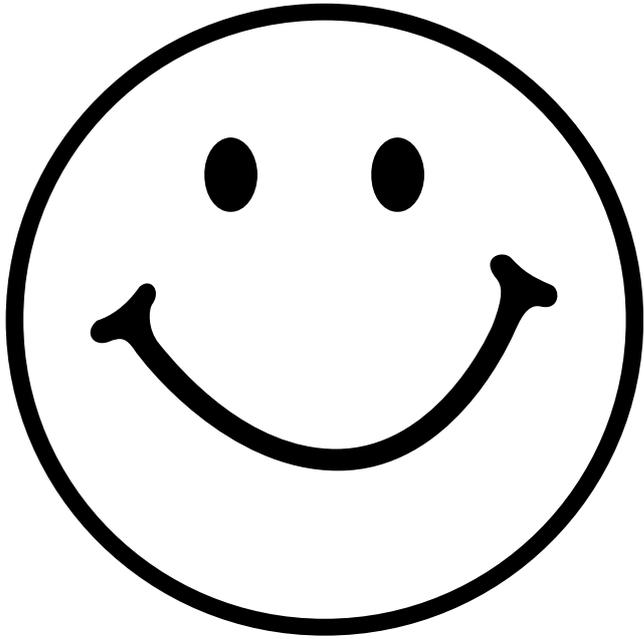
NOTAS 2







¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¡Genial, sigue así!



Ponte la mano en el corazón y siente.

Dale las gracias por seguir latiendo.

cierra los ojos y dedícale unos minutos.

DÍA 8



SI

NO

Rutina Glo



Deporte o caminar

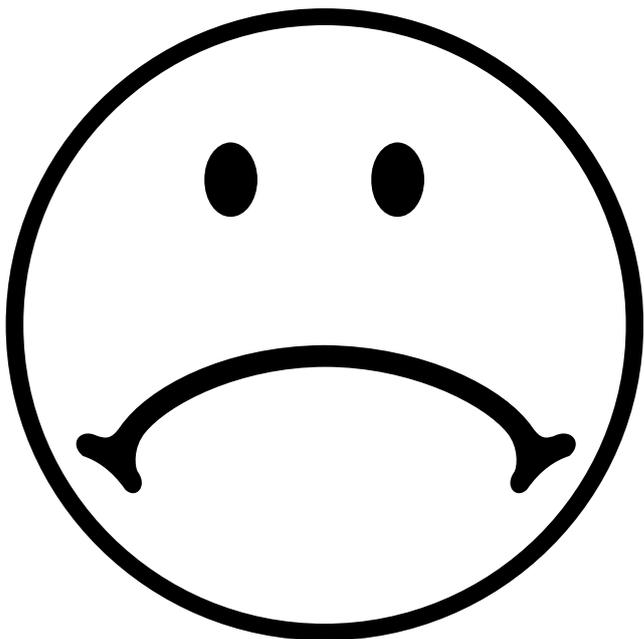


Beber Agua

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¡Genial, sigue así!



No pasa nada, respira descansa.
¿Seguimos? Gracias.

DÍA 9



SI

NO

Rutina Glo



Deporte o caminar



Beber Agua

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¡Genial, sigue así!



Valora todo el esfuerzo que has hecho en tu vida y reconócelo.

¡Te lo mereces!

DÍA 10



SI

NO

Rutina Glo



Deporte o caminar

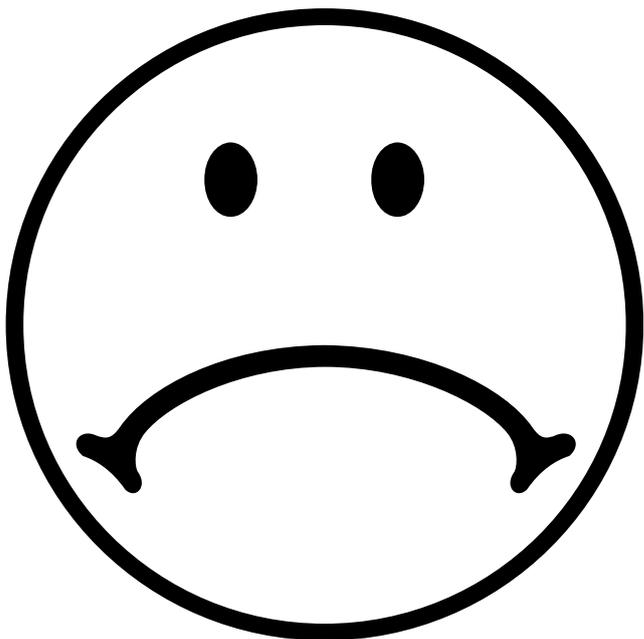


Beber Agua

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¡Vamos, estas disfrutando cuidándote
y eso sé nota!



Recuerda que la vida
son instantes.
visualízate de pequeña y
abrázate.

DÍA 11



SI

NO

Rutina Glo



Deporte o caminar

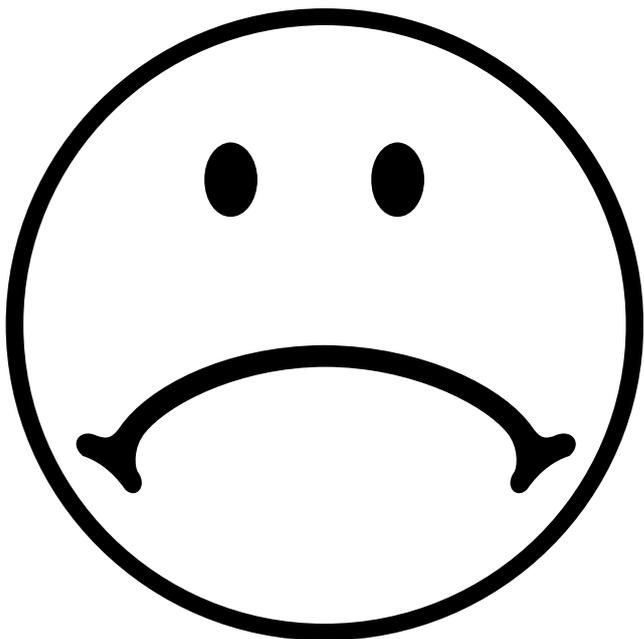


Beber Agua

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¡Genial, sigue así!



Imagínate de niña,
¿te ves? ahora dile:
"te voy a cuidar"
siéntelo y agradece.

DÍA 12



SI

NO

Rutina Glo

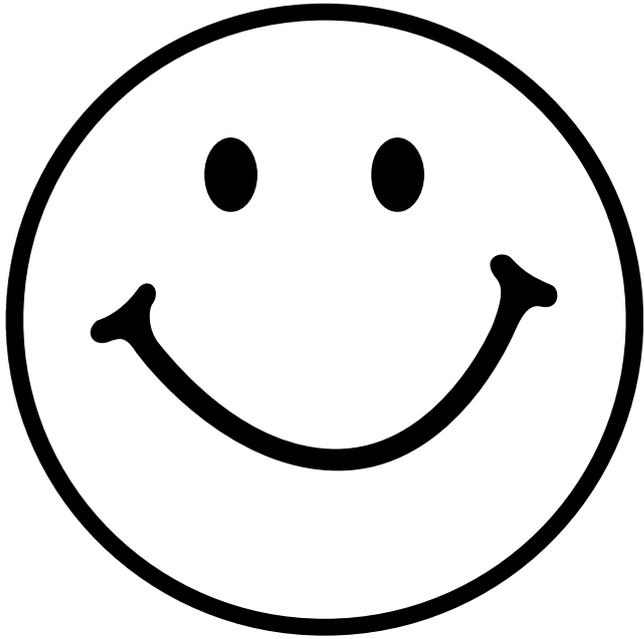


Deporte o caminar

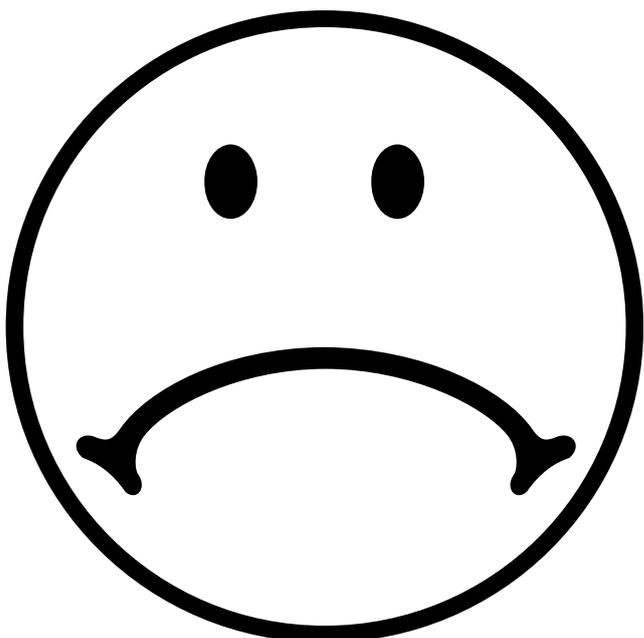


Beber Agua

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¡Maravilloso, seguimos!



Ponte la mano en el corazón y siente.

Dale las gracias por seguir latiendo.

cierra los ojos y dedícale unos minutos.

DÍA 13



SI

NO

Rutina Glo



Deporte o caminar

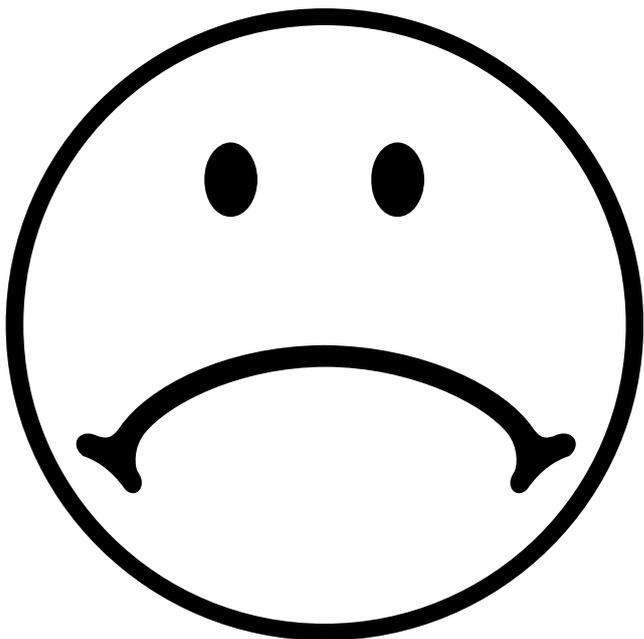


Beber Agua

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¡Genial, sigue así!



Pregúntate a ti misma, ¿qué
necesito?.

te dejamos en esa
conversación...Gracias.

DÍA 14



SI

NO

Rutina Glo

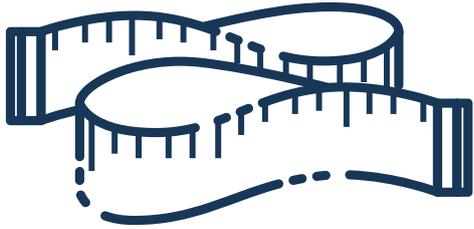


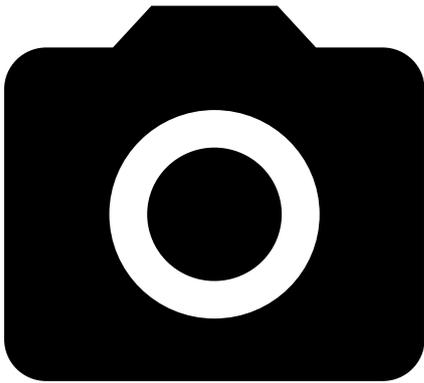
Deporte o caminar



Beber Agua

NOTAS 3



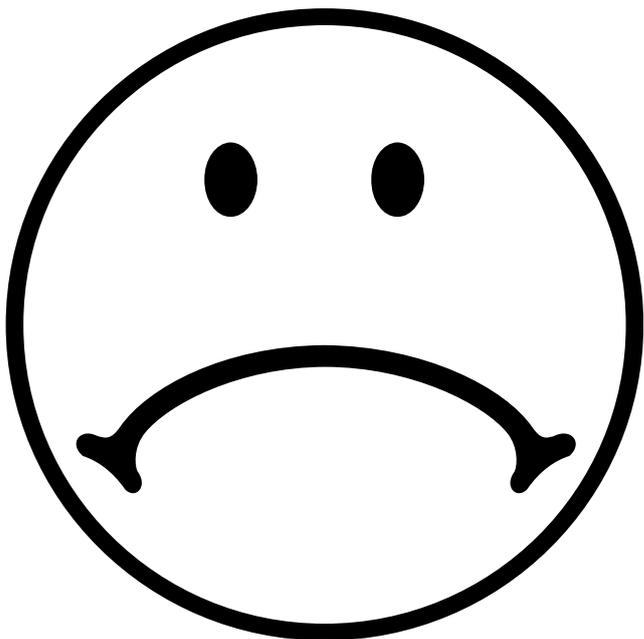




¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¡Genial, sigue así!



¿Cómo así?
Suelta cualquier exigencia.
"Me amo y me libero"

DÍA 15



SI

NO

Rutina Glo



Deporte o caminar

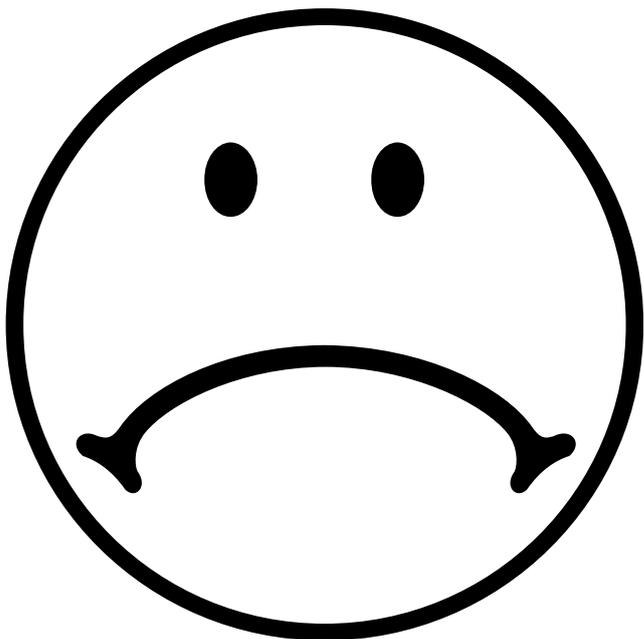


Beber Agua

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¡Genial, sigue así!



Ponte la mano en el corazón y siente.

Dale las gracias por seguir latiendo.

cierra los ojos y dedícale unos minutos.

DÍA 16



SI

NO

Rutina Glo



Deporte o caminar



Beber Agua

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¡Nos gusta verte sonreír!



¿Te has dado cuenta lo bonito
que es tenerte cuando te
necesitas?
Gracias.

DÍA 17



SI

NO

Rutina Glo



Deporte o caminar



Beber Agua

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¡Ahora, comparte esa alegría por el mundo!



Ponte la mano en el corazón y siente.

Dale las gracias por seguir latiendo.

cierra los ojos y dedícale unos minutos.

DÍA 18



SI

NO

Rutina Glo



Deporte o caminar



Beber Agua

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¡Genial, escribe que te hace feliz !



Ponte la mano en el corazón y siente.

Dale las gracias por seguir latiendo.

cierra los ojos y dedícale unos minutos.

DÍA 19



SI

NO

Rutina Glo



Deporte o caminar



Beber Agua

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¡Genial, escribe que te hace feliz!



Si ayer escribiste lo que te hacía feliz, hoy puedes leerlo.
Gracias.

DÍA 20



SI

NO

Rutina Glo



Deporte o caminar

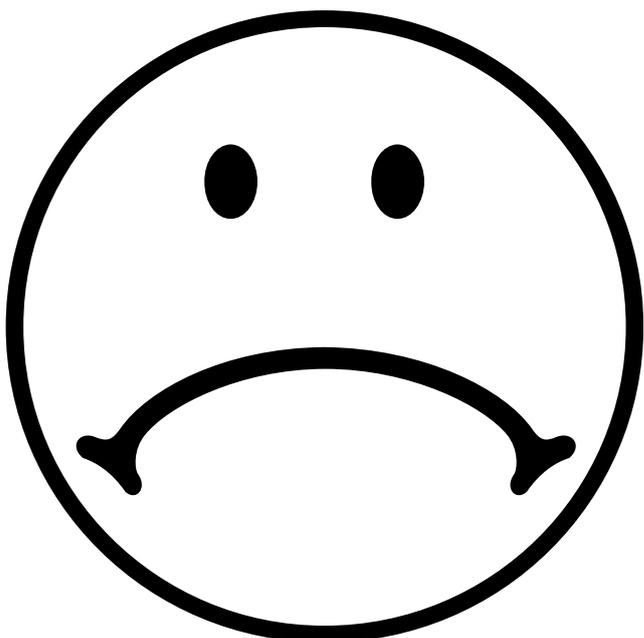


Beber Agua

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¡Genial, disfrútalo!



Ponte la mano en el corazón y siente.

Dale las gracias por seguir latiendo.

cierra los ojos y dedícale unos minutos.

DÍA 21



SI

NO

Rutina Glo



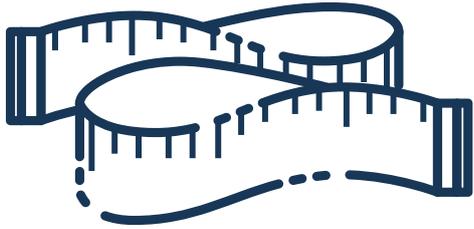
Deporte o caminar

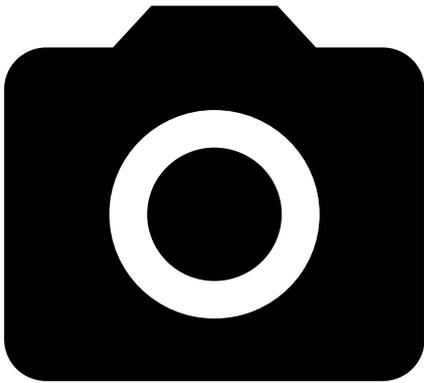


Beber Agua

NOTAS 4

¡SUPER RESULTADO!







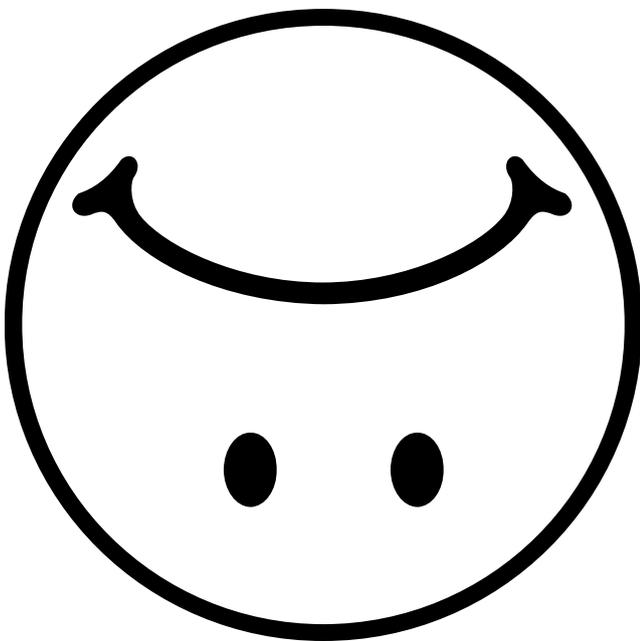
¿CÓMO TE SIENTES HOY?

Ahora ya has experimentado qué habrá días o momentos en los que la alegría no brille de continuo.

Usa la herramienta de poner la mano en el corazón y decir "Me amo y me libero" de preguntarte ¿qué necesito?

y de ser tu mejor amiga, esa que siempre te saca una sonrisa.

Y sigue cuidándote con Glo.



Gracias por confiar en Glo pero sobre todo por confiar en ti.

¡Enhorabuena!

te has demostrado a ti misma que eres capaz de hacer lo que te propones.

De ahora en adelante puedes seguir con el hábito que ya queda integrado en tu día a día.

Recuerda que no estas sola y que somos muchas las que estamos aquí para darte ánimo siempre que lo necesites.



El placer de cuidarte

www.glo910.com