

ACCIONANDO  
ACCIONANDO ACABÉ  
ADELGAZANDO

DE CÓMO PASAR DE 110 A 87 KILOS  
Y NO MORIR EN EL INTENTO

# EL INCIDENTE



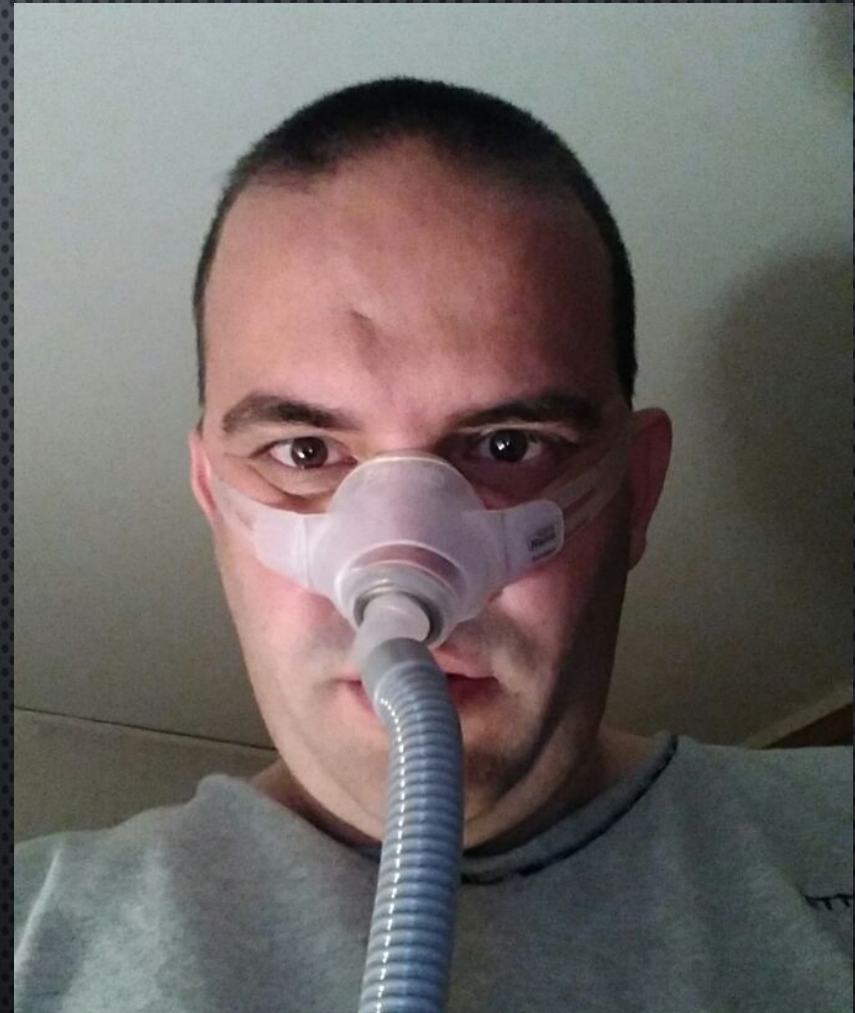
# EL INCIDENTE 2



YO EN 2016



# LA INVESTIGACIÓN



MI MÉTODO  
EJERCICIO

DIETA

# ZETATESTERS

IDEAS

HERRAMIENTAS

COMPAÑÍA

# DISCLAIMER

**CONSULTA A UN MÉDICO.  
EN SERIO.**



# MOTIVACIÓN

SÓLO TÚ PUEDES ENCONTRAR TU  
MOTIVACIÓN PARA CONSEGUIR TUS  
METAS

# METAS RAZONABLES

QUE TUS METAS SEAN ASUMIBLES

# EL DESCANSO

SI TE LEVANTAS CANSADO POSIBLEMENTE NO  
DESCANSES BIEN

# MADRUGUINES

SI TE ES POSIBLE MADRUGAR, HAZLO

SMALL WINS

CONVIÉRTELO EN UN JUEGO

# HÁBITOS Y AUTOCONTROL

LAS COSAS SE HACEN PORQUE SE HACEN

# MENTORES

ENCUENTRA GENTE QUE TE ECHE UNA MANO

# EL FRACASO

FALLANDO SE APRENDE



# EL PESO

NO TE OBSESIONES CON EL PESO, BUSCA TU MÉTRICA  
PARA VER LA EVOLUCIÓN.

# LA DIETA

NO CAIGAS EN DIETAS MILAGRO NI NO  
EQUILIBRADAS

# EL EJERCICIO

DIVERSIFICA Y NO TE ABURRIRÁS

# LA ROPA

TIENES UN CUERPO NUEVO, DISFRÚTALO Y LÚCELO

# CONCLUSIONES

