

Curso Online: “Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero”

Hola, bienvenido a la **Parte Práctica** del Curso Online “*Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero*”.

En esta sección del curso, lo que **DEBERÁS HACER**, si realmente quieres tener resultados con todo el contenido y las herramientas del curso, es contestar cada una de las preguntas al mismo tiempo que miras los videos. Utiliza la pausa en el video y reflexiona acerca de cada pregunta y luego escribe tu respuesta.

Te va a llevar tiempo. Y esa es la idea. Porque si no eres capaz de contestar las preguntas del curso, sin dudas no serás capaz de transformar tu cuerpo. Por eso, elimina las excusas y ponte al trabajo para que podamos comenzar a transformar tu cuerpo en su mejor versión física.

PREGUNTAS LECCIÓN #1

1ª PARTE – PUNTO DE PARTIDA

Tu Cuerpo:

1.- Cómo te encuentras hoy físicamente?Cuál es tu peso? Qué porcentaje de grasa corporal tienes actualmente?

2.- Cómo es tu salud en general? Cuántas gripes por año tienes? Te enfermas seguido? Cómo crees que están tus defensas?

Tu Mente y Emociones

1.- Cómo te sientes respecto de tu cuerpo? Cómo te sientes respecto de tu salud? Qué sientes al mirarte al espejo? Cómo te queda tu ropa y cómo te sientes respecto de eso?

Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

2.- Qué partes puntuales de tu cuerpo modificarías? Cómo te sientes con respecto a esas partes del cuerpo que no te agradan?

Tu Alimentación

1.- Cómo es tu dieta en general? Describe un día típico tuyo alimenticio.

2.- A qué hora y qué desayunas? Cómo te sientes luego de desayunar? Te quedas con hambre? A qué hora y qué almuerzas? Cómo te sientes luego de almorzar? Te quedas con hambre? DETALLA.

3.- Comes algo a media mañana y/o a media tarde? En general te sientes saciado o al rato de comer ya sientes hambre de nuevo?

Tu Actividad Física

1.- Entrenas? Qué entrenas? Cuántas veces por semana/mes entrenas? Cuánto dura el entrenamiento?

Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

2.- Haces algún deporte? Con qué regularidad? Cómo responde tu cuerpo cuando haces deporte? Te fatigas? Te lesionas?

Tu Estilo de Vida

1.- Llevas una vida cotidiana activa? Te mueves mucho durante el día (caminar, subir escaleras, andar en bicicleta, etc.)?

2.- Estás mucho tiempo sentado o recostado diariamente? Cuánto caminas por día? Te cuesta moverte? Te da pereza moverte de un lado a otro?

3.- Tienes sexo regularmente? Cada cuánto? Crees que rindes bien o podrías rendir mejor? Te fatigas seguido al tener sexo?

Otros Aspectos

1.- Fumas? Qué fumas y cuánto? Tomas alcohol? Cuánto y qué tomas?

2.- Tienes estrés? Qué te estresa? Cómo manejas el estrés?

Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

3.- Tienes ansiedad y preocupaciones? Te sientes culpable por temas del pasado?

4.- Cómo es tu energía en general durante el día? Cómo es al despertarte? Cómo es al mediodía? Cómo llegas a la noche?

5.- Cómo es tu descanso en la noche? Duermes profundo? Te desvelas? A qué hora te duermes usualmente? Tomas pastillas para dormir?

6.- Cómo te sientes cuando pierdes energía? Tu humor cambia? Te sientes desganado, desmotivado?

2ª PARTE – PUNTO DE LLEGADA (DESTINO)

Suponiendo que tu fecha de destino (tu meta) sea de aquí a UN AÑO.....

1.- Cómo te ves físicamente de aquí a un año? Cómo te gustaría estar?
DESARROLLA.

2.- Cómo es tu imagen personal? Cómo te queda la ropa? Cómo es tu presencia? Cómo es tu actitud? VISUALIZA Y DESARROLLA

Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

3.- Cómo te imaginas tu salud ideal? Cómo es tu salud de aquí a un año? DESARROLLA.

4.- Cómo son tu energía y vitalidad de aquí a un año? DESARROLLA.

5.-Cuál será tu peso ideal de aquí a un año?Cuál será tu porcentaje de grasa corporal y cuáles tus medidas? DESARROLLA.

6.- Qué cambios físicos concretos ves en tu cuerpo de aquí a un año? Te ves atractivo? DESARROLLA.

7.- Cómo te sientes con tu nuevo cuerpo, tu nueva salud y tu nueva imagen y presencia? DESARROLLA.

8.- Cómo es tu dieta y tu nutrición de aquí a un año? DESARROLLA.

Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

9.- Cómo es tu entrenamiento y tu actividad deportiva de aquí a un año? Qué entrenas, cuánto entrenas y qué deporte haces? DESARROLLA.

10.- De aquí a un año, es tu vida en general activa? Dejaste el tabaco, el alcohol y la medicación? DESARROLLA.

11.- Cómo es tu sexualidad de aquí a un año? Mejor o peor? Más apasionada e intensa? DESARROLLA.
