

RETO

90 DIAS CON JUNIOR CORDERO

En los próximos 90 días vas a aprender a entrenar,
comer y construir resultados reales.





PRESENTACION

Hola, soy Junior Cordero, entrenador y nutricionista.

Si estás leyendo esto, es porque decidiste dejar de postergar tu mejor versión.

Durante los próximos 3 meses, voy a guiarte paso a paso para que transformes tu físico, tus hábitos y tu mentalidad.

Este reto no se trata de hacer dietas extremas ni vivir en el gimnasio se trata de aprender a hacerlo bien, sin dejar tu vida social y obteniendo resultados reales.

Quiero que recuerdes algo desde hoy:

No importa cuántas veces hayas empezado antes. Lo que importa es que esta vez lo harás bien.

OBJETIVO

Durante las próximas 12 semanas vas a:

- Aprender a entrenar con estructura.
- Comer de forma estratégica según tu objetivo.
- Mejorar tus hábitos y energía diaria.
- Ver resultados visibles y sostenibles.

Duración: 3 meses
Inicio: 1 de enero
Cierre: 1 de abril
inscripción: 200€

ASI TRABAJAREMOS

01

En la semana 0 haremos tu evaluación inicial: peso, medidas, fotos, historial, hábitos y objetivos.

Cada semana, tendrás una revisión de progreso: energía, rendimiento, medidas y sensaciones.

02

En base a eso, ajustaremos tu entrenamiento o alimentación cuando sea necesario.

A veces se modifica semana a semana, otras cada 3 o 4 semanas, dependiendo de tu avance.

03

Todo el seguimiento será directo por WhatsApp Business, para resolver tus dudas y mantenerte enfocado.

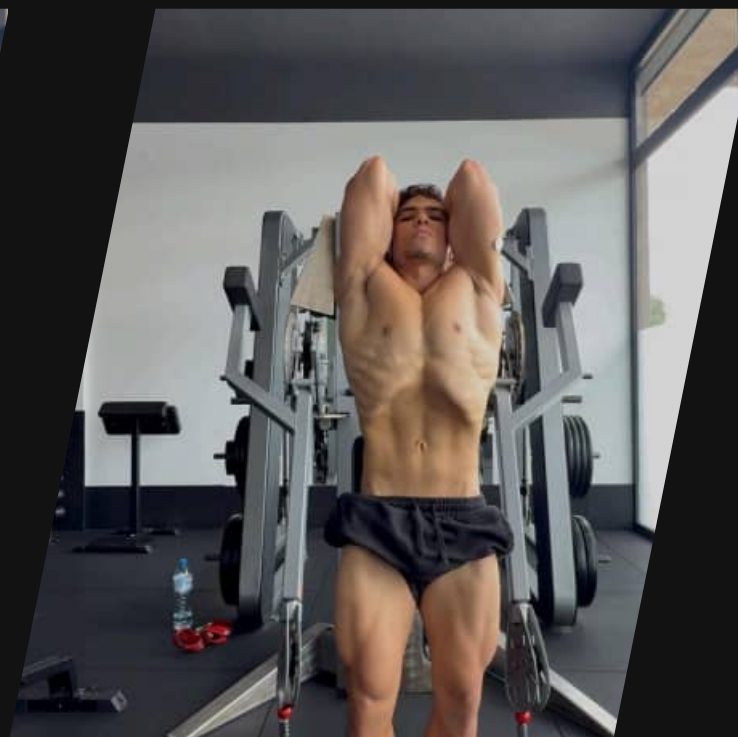
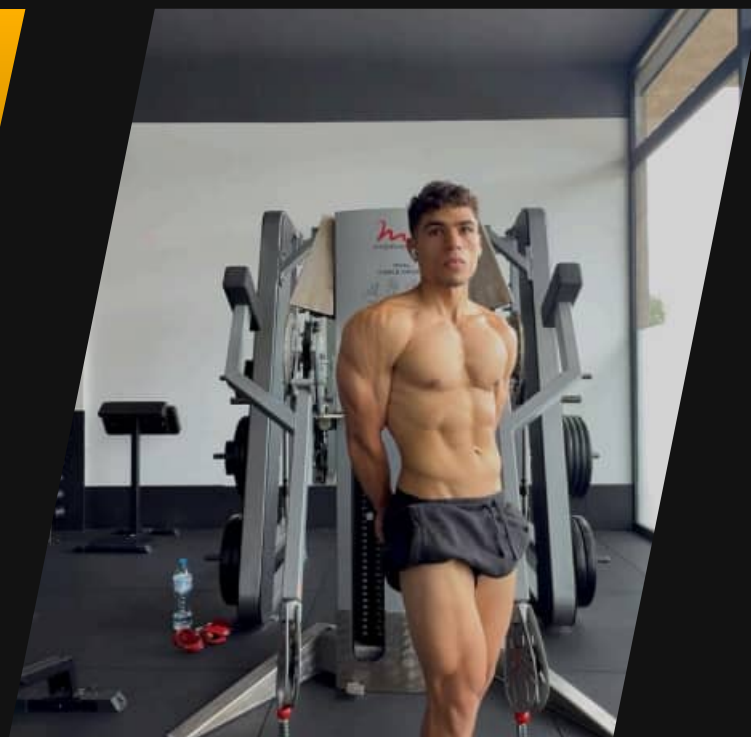


- Debes mantenerte activo en el grupo y responder a los mensajes semanales.
- Enviar tus fotos de progreso y peso cada semana.
- No saltarte más de una revisión sin aviso.
- Ser respetuoso con los demás participantes (esto es una comunidad, no una competencia negativa).

RETO / **CONDICIONES**

Si te ausentas o no haces las revisiones, perderás la posibilidad de optar al premio final.

FOTOS COMO TOMARLAS



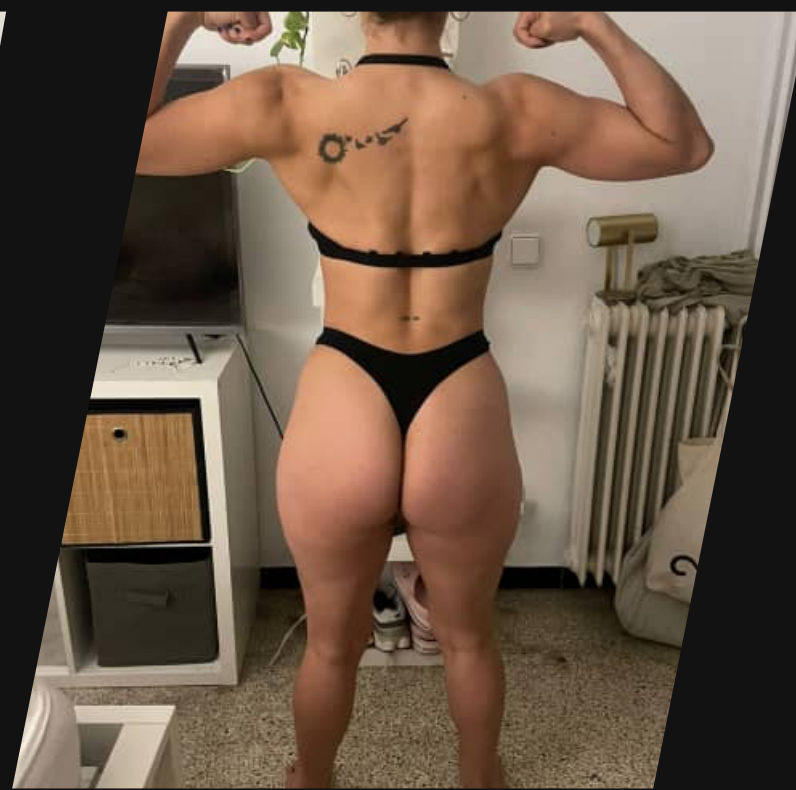
- Luz natural y fondo simple.

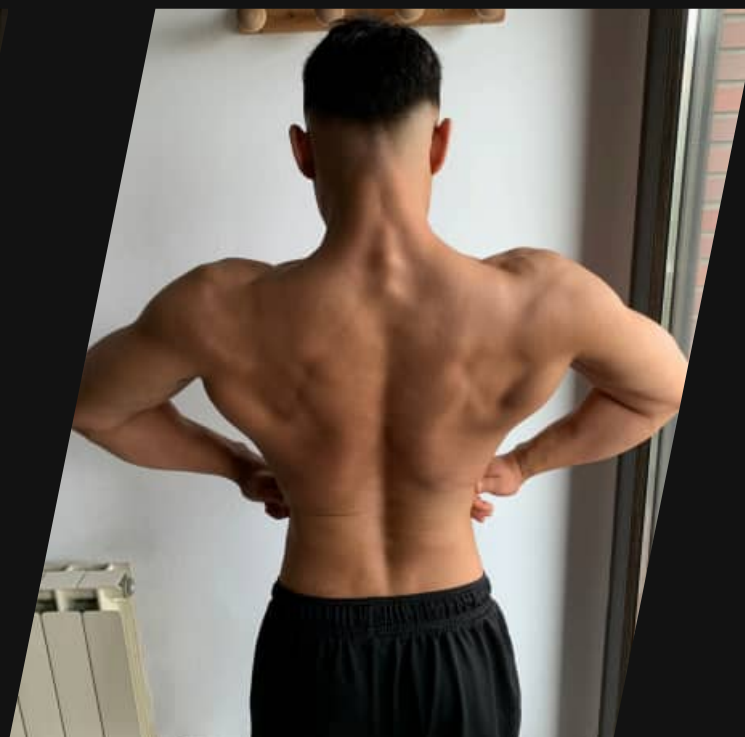
- Usa la misma ropa o tipo de ropa cada vez.

- Tres ángulos: frente, lado y espalda.

- Toma las fotos cada lunes antes de desayunar.

Puedes enviarlas directamente a mí por WhatsApp o al chat del grupo según te indique.





CHECK SEMANAL

Cada semana, te pediré lo siguiente:

- Peso corporal actual
- Fotos semanales + energía y descanso en puntuación
- Medidas: abdomen, brazos, piernas, cintura, pecho y anchura clavicular
- Comentario libre. como te vas sintiendo, dudas o logros.



ACTITUD PARA ESTOS 3 MESES

Habr  días fáciles y días donde no quieras hacer nada.
Pero recuerda: los resultados no llegan por motivación, sino por constancia.

No est s solo en esto. Estoy contigo, gui ndote en cada paso.

No esperes milagros, crea resultados.



PREMIO

- ***Progreso físico visible.***
- ***Compromiso y participación***
- ***Actitud y constancia***

Al finalizar el reto, elegiremos a la persona con mayor cambio físico y de mentalidad.

El premio será de 200 € en efectivo, transferencia o crédito completo para tu próxima asesoría.

DARI



SAID

EVELYN



EMIL

Y muchos más...


LOS QUE LO HAN LOGRADO

CONTACTO

Si has llegado hasta aquí, ya diste el primer paso más importante: decidir cambiar.

Este reto está diseñado para personas que quieren resultados reales, con un acompañamiento cercano, estructura clara y el apoyo que necesitas para mantenerte firme hasta el final.

No importa si estás empezando o ya tienes experiencia — trabajaremos juntos para construir tu mejor versión física y mental.

 +34 642250867

 www.reallygreatsite.com

 Jcprotracker@gmail.com

GRACIAS POR CONFIAR EN MI

Este es solo el inicio de algo grande.
Nos esperan tres meses de disciplina,
aprendizaje y evolución vamos con todo.