

# 🔥¿CÓMO QUEMAR GRASA?🔥

## ASÍ NO

DIETA ESTRUCTA  
HIPOCALÓRICA



MUCHO CARDIO



QUEMADORES Y  
PASTILLAS



PRENDAS ROPA Y  
PLÁSTICOS PARA  
SUDAR MÁS



## ASÍ SI



COMIDA REAL  
PAUTAS D-N



ENTRENO DE FUERZA  
2-4 DÍAS/SEMANA



10.000 PASOS/DÍA  
+ HIIT (1-2 DÍAS SEMANA)

PACIENCIA, CONSTANCIA,  
DISCIPLINA...

