

Esta guía no se presenta como una sustitución de la orientación médica que pueda proveer un médico. El lector debe consultar regularmente con un médico sobre todos los asuntos relacionados con su salud, específicamente cuando existan síntomas que puedan requerir diagnósticos o atención médica.

¡Felicitaciones!

Ha llegado a la:

¡Guía de inicio rápido de Despierte Esbelto (Wake Up Lean)!

Esta guía se diseñó para:

- ✓ Ayudarlo a desarrollar los mejores hábitos mientras lo preparamos para alcanzar el éxito.
- ✓ Abordar áreas importantes del programa.
- ✓ Ser una guía para los que desean comenzar de inmediato.
- ✓ Ser un recurso para ahorrar tiempo mientras continúa usando Despierte Esbelto: Guía para un abdomen plano en 10 días.

¡Comencemos!

Paso 1: abra su libro electrónico “Despierte con una libra menos”

- Comience el programa Despierte Esbelto al poner en marcha su pérdida de peso exitosa en las próximas 24 horas.
- También encontrará una “*Lista de compras de 24 horas de Despierte Esbelto*”, en la página de descarga de su producto 😊
- Si en algún momento se desvía de la guía principal de Despierte Esbelto, podrá usar siempre esta “chuleta” de 24 horas para volver a la modalidad ¡“ponerse esbelto”!

Paso 2: comenzar con su [Guía Despierte Esbelto principal](#)

- Inmediatamente después de completar las primeras 24 horas del programa, comience con la Guía principal para obtener un abdomen plano en 10 días de Despierte Esbelto.
 - La Guía de Despierte Esbelto se divide en 2 secciones.
 - **Sección 1:** 3 días de desintoxicación
 - La lista de compras se incluye en el libro electrónico principal
 - **Sección 2:** 7 días de antiinflamatorios
 - La lista de compras se encuentra en un libro electrónico aparte (ubicado en su página de descarga).

Para acelerar sus resultados:

La Guía Despierte Esbelto le proporcionará resultados increíbles en un corto período de tiempo...

Sin embargo, si realmente desea encender su horno para quemar grasas, incluya los **Ejercicios intensos de 5 minutos para obtener un cuerpo esbelto** (*llamados también progresar en 5 módulos*) ¡que se incluyen!

Este es un modelo que puede seguir los próximos 11 días para obtener los mejores resultados:

Día 1:

- **Despierte con 1 libra menos: Protocolo para eliminar grasas en 24 horas**
- 2 sesiones de **Ejercicios intensos de 5 minutos para obtener un cuerpo esbelto** (*progresar en 5 módulos*)

Días 2-11:

- **Guía para obtener un abdomen plano en 10 días de Despierte Esbelto**
- 2-3 sesiones de **Ejercicios intensos de 5 minutos para obtener un cuerpo esbelto** (*progresar en 5 módulos diarios*)
 - Para obtener resultados aún mejores, **agregue** otro módulo o simplemente agregue un módulo a su rutina habitual de ejercicios.

¿Preguntas?

Si tiene preguntas, envíeme un correo electrónico directamente a:
mere@entrenamientosvelte.com