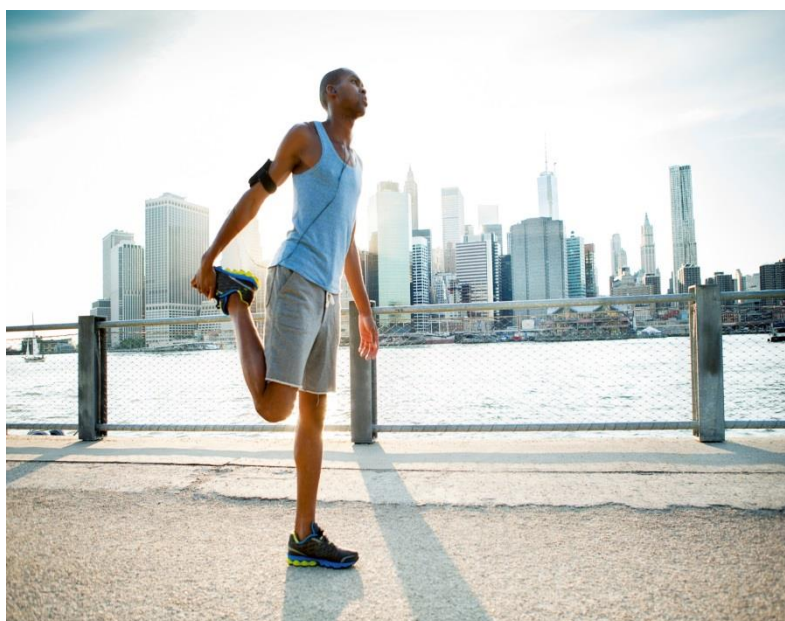


## 1. Elige un deporte y define claramente *TU OBJETIVO*



## 2. Empieza con *EJERCICIOS SENCILLOS Y REGISTRA DIARIAMENTE TU PROGRESO*

Poco a poco incrementa su dificultad

*¡Esto aumentara tu motivación!*

## 3. ¡Haz de tu reto *UN HÁBITO!*

## 4. Escribe tu *PLAN DE ACCIÓN*

## 5. ¡VALORA TU ESFUERZO!

## 6. *APRENDE A DISFRUTAR CON EL DEPORTE*

