

FITCAMP
GYM VIRTUAL



El campamento online para conseguir
ser tu mejor versión

DEL 13 AL 19 DE SEPTIEMBRE

**QUIERO SUMARME AHORA DE
MANERA TOTALMENTE GRATUITA**

<http://gymvirtual.com/fitcamp-3>

FITCAMP
GYM VIRTUAL

**¡TERCERA EDICIÓN
DE ESTA EXPERIENCIA
GRATUITA Y ONLINE ÚNICA!**



7 DÍAS

QUE SIN DUDA VAN A CAMBIAR
TU MANERA DE VERTE.

¡EXPERIMENTA UN ANTES Y UN DESPUÉS
CON FIT CAMP 3!

ESTO ES LO QUE DICE
LA COMUNIDAD QUE YA HA ESTADO
EN **FIT CAMPS** ANTERIORES

ypct_daf Día 7 Fit Camp.

Me encantó todo el Fitcamp, en ve mucho y es aquí dónde les digo que a disfrutar el proceso y no sólo que en especial... Y enamorarnos de nosotros transformándose 😊😭😭.

A darle con todo y aún más 💪.

Yo puedo, yo puedo

Yo puedo co

ypct_ezme FITCAMP FINALIZADO!! Tanto por agradecer, estos días rebasaron totalmente mis expectativas, muy completo todo lo que impartió:

- Planificación de metas y objetivos reales 📝
- Alimentación y consejos 🍌
- Emociones 🌪️
- Generar movimiento 🏃
- Autocuidado 🧘
- Pensamientos 🧠

Con todo lo aprendido ahora podré seguir por camino correcto teniendo una visión más clara y enfocada en todos los pilares para lograr un equilibrio y armonía.

GRACIAS INFINITAS A TODOS 💙💙💙
#fitcampgymvirtual #ypct #yopuedocontodo

irasema_dilian12 ¡Increíbles regalos en este #FITCAMPGYMVIRTUAL ! ¡Sin miedo al cambio! ❤️🌟
¡MUCHAS GRACIAS! 🌟 #YOPUEDOCONTODO #YPCT #YPCTERAS

missjoce780 Último día- y todo, realmente todo me ha hecho reflexionar, conocerme, motivarme, alcanzar nuevas metas y visualizarme en este 2021.

Cada una de las bonitas bolitas que empezaron al igual que yo sin seguridad sobre hacer público el reto por miedo a dejarlo a medias les mando un fuerte abrazo por haber llegado al final 🥰🥰🥰

Crear en uno mismo es más difícil de lo que parece pero si yo pude con todo en siete días. Puedo con todo en mis próximos tres meses.

La primera foto es del artista @rhads001 que me encantó y la tuve que utilizar porque lo relacioné mucho con los objetivos de estos tres meses.

Feliz, feliz, feliz por hoy. Por quién quiero ser mañana. #yopuedocontodo #ypct #fitcampgymvirtual @fitcamp_com #patryjordan

ypct_rosiny777 7.º Día del FITCAMP 🎆🔥 Excelente cierre con muchos aprendizajes y disfrute al 100% 💪💪💪 Muchas gracias!!! @patryjordan por esta experiencia que ha sido inolvidable!! 🥰🥰🥰👏👏👏
#fitcampgymvirtual #yopuedocontodo #ypct #fcgvtteamamarillo #gymvirtualenero

gymvirtual

lista de

que ca

quiero

mucho en mi vida, en este cambio

@lydiapsico.gymvirtualteam @sonia.gymvirtualteam

@mercepsicologia.gymvirtual @sandra.gymvirtualteam

@gymvirtual_com infinitas gracias

@fitcamp_com

#yopuedocontodo #ypct #fitcampgymvirtual

#gymvirtual

ypct_landy.fit He aquí el último entreno de esta gran semana de campamento
Ha sido una semana muy fructífera llena de aprendizajes...

Como hoy el entrenamiento fue muy corto aproveché para hacer el entreno de ayer y ponerme al corriente con días que no hice el reto de sentadillas
Así que cerramos con toda la motivación y al correr con las actividades y si re todos de la semana!
A darle con todo que hay que cumplir con nuestro compromiso...! A la espera de otro fitcamp

...esta experiencia que tuvimos se vuelva a repetir y vamos por nuestra mejor versión 🥰🥰🥰

Cumplido ✓
...me siento por estos días de #FITCAMPGYMVIRTUAL #YOPUEDOCONTODO #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALCENTER

nathaherrera21 Finalizado nuestro campamento y sólo puedo decir: MARAVILLOSO 🥰🏆🏆🏆

@patryjordan @gymvirtual_com

virtual #fitcampgymvirtual #exercisemotivation #gymvirtual_com

yo quiero, yo puedo, yo valgo, yo

yla lema del @fitcamp_com me quedo

campamento de @patryjordan y solo

racias por todo el cariño.. gracias por

or cada rutina, por toda la motivación

tu y tu equipo en estos 7 días ❤️

a la semana pero me llevo una gran

este @fitcamp_com y una gran lección...

rnos más, debemos darnos más

oncentrarnos más, debemos dejar de ser

otro nosotros y disfrutar más las

s de la vida y ser feliz con lo que

eso sí, siempre trabajar duro para

tra mejor versión.. gracias a cada uno d

el equipo de @gymvirtual_com porque

dí, gracias por hacer de estos 7 días una

vidable 🥰🥰🥰

regalitos @patryjordan gracias por

35 Me gusta

ypct_dalleshcaa Día 6 del fitcamp, a poco de terminar... Una experiencia unica de crecimiento 🥰💖💖

**JUNTOS CONSEGUIREMOS
IR HACIA TU MEJOR VERSIÓN**

SOLO SI TÚ ESTÁS DISPUESTO A **IMPLICARTE
Y A COMPROMETERTE**

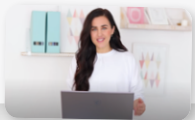
7 DÍAS DE FIT CAMP

#FITCAMPGYMVIRTUAL



DÍA 1

MINI ACTIVIDAD
DE SURF



DÍA 2

MINI ACTIVIDAD
CHEF POR UN DÍA



DÍA 3

MINI ACTIVIDAD
LIMPIEZA DE RESIDUOS



DÍA 4

MINI ACTIVIDAD
VIAJE EN CANOA



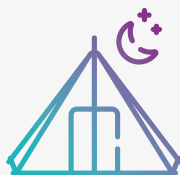
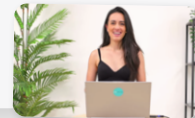
DÍA 5

MINI ACTIVIDAD
DE BUCEO



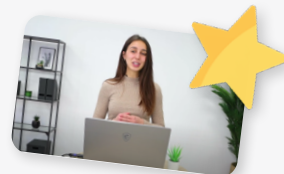
DÍA 6

MINI FIESTA
DE PIJAMAS



DÍA 7

MINI TALLER
DE SOCORRISMO



¿QUÉ ES FIT CAMP GYM VIRTUAL?

FIT CAMP ES UN CAMPAMENTO ONLINE TOTALMENTE GRATUITO DE 7 DÍAS EN EL QUE LOGRARÁS EMPEZAR A SER TU MEJOR VERSIÓN FORTALECIENDO LOS 4 PILARES ESENCIALES DE UNA TRANSFORMACIÓN:

ESTAS SON LAS **4 ÁREAS QUE TRABAJAREMOS** DURANTE LOS 7 DÍAS Y QUE SERÁN LA BASE QUE SUSTENTARÁ TU CAMBIO.

ENTRENAMIENTO

TENDRÁS A DIARIO UNA RUTINA DE ENTRENAMIENTO COMPLETA DE **45 MINUTOS**.



PINCHA EN EL ICONO PARA ACCEDER AL CANAL DE YOUTUBE



ALIMENTACIÓN

TE DAREMOS LAS CLAVES MÁS IMPORTANTES PARA APRENDER A **COMER DE FORMA MÁS SALUDABLE Y TENDRÁS UN MENÚ SEMANAL**.

¡ENCONTRARÉIS EL MENÚ SEMANAL COMPLETO EL PRIMER DÍA!



AUTOCUIDADO

APRENDERÁS A **MIMARTE Y A SACARTE TU MÁXIMO PARTIDO** PARA EVITAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.



BIENESTAR EMOCIONAL

CONOCERÁS UN POQUITO MÁS TU **MUNDO INTERIOR Y APRENDERÁS A GESTIONAR TUS EMOCIONES Y EL DIÁLOGO CONTIGO MISMO**.



¿POR QUÉ TIENES QUE UNIRTE AL CAMPAMENTO?

RUTINAS DIARIAS

PORQUE A DIARIO VAS A TENER UNA **RUTINA COMPLETA DE 45 MINUTOS** PARA ENTRENAR Y DARLE CAÑA AL CUERPO.
¡TE LO PONEMOS FÁCIL!

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PORQUE APRENDERÁS LAS **CLAVES DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE** DE LA MANO DE LA NUTRICIONISTA DEL EQUIPO. Además, sabrás **cómo pasar una receta normal a fit** con consejos para hacer nuestros postres y dulces más saludables.

AUTOCONOCIMIENTO

PORQUE TE DARÁS CUENTA QUE **TÚ ERES LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA**, Y TENDRÁS LA OPORTUNIDAD DE CONOCERTE MEJOR, GESTIONAR MEJOR TU DIÁLOGO INTERNO, CUIDARTE Y **PRIORIZARTE TAMBIÉN POR DENTRO.**

COMUNIDAD

PORQUE FORMARÁS PARTE DE UNA COMUNIDAD SÚPER ACTIVA CON LA QUE **TE SENTIRÁS ACOMPAÑADO/A EN EL PROCESO.**

TU MEJOR VERSIÓN

PORQUE TE SENTIRÁS BIEN CONTIGO MISMO/A Y LOGRARÁS EMPEZAR EL CAMINO DE TU MEJOR VERSIÓN. ¡TE ESTAMOS REGALANDO UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD PARA QUE **TE PONGAS EN MARCHA DE FORMA GRATUITA CON NOSOTROS!**

COMODIDAD

PORQUE NO TENDRÁS QUE MOVERTE DE CASA, ES DE FORMA ONLINE Y 100% GRATUITO.
**¿QUÉ TIENES QUE PERDER?
¡NADA! TIENES TODO POR GANAR.**

DURANTE **7 DÍAS**
TENDRÁS DE FORMA
TOTALMENTE GRATUITA:



UN ENTRENAMIENTO
COMPLETO



UN MINI
APRENDIZAJE
DEL DÍA



TAREA
DESCARGABLE
Y MEDALLA



UNA SESIÓN EN
DIRECTO A TRAVÉS DE
YOUTUBE

a las 19:00h (hora española)
El link diario lo obtendrás a través
de telegram y del mail



ORGANIZARÁS TU TIEMPO COMO TÚ QUIERAS, EN CONEXIÓN
CON MILES DE PERSONAS QUE, AL IGUAL QUE TÚ, ESTARÁN
REALIZANDO LAS MISMAS ACTIVIDADES Y APRENDIENDO DE
LOS MISMOS CONTENIDOS, PARA ALCANZAR SUS METAS Y
MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA.

**¡EL CAMINO ES MÁS DIVERTIDO SI LOS PASOS LOS
DAMOS ACOMPAÑADOS!**

QUIERO UNIRME AL CAMPAMENTO

<http://gymvirtual.com/fitcamp-3>



¿QUIERES VIVIR
UNA AVENTURA
MUCHO MÁS COMPLETA AÚN?

APÚNTATE AL
FIT POWER
CAMP +

POR SOLO 9,99€



QUIERO APUNTARME A LA VERSIÓN +

<http://gymvirtual.com/fitpowerplus>



¿POR QUÉ FIT POWER CAMP +?

AMPLIFICA TU CAMPAMENTO PARA VIVIR UNA EXPERIENCIA MUCHO MÁS COMPLETA E INTERACTIVA, EN CONEXIÓN CON LOS PROFESIONALES DEL EQUIPO Y DE OTRAS MILES DE PERSONAS QUE SE SUMEN A ESTA AVENTURA CON NOSOTROS.

TAMBIÉN DEL 13 AL 19 DE SEPTIEMBRE

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN LA VERSIÓN PLUS?

- ✓ **ENCUENTRO DIARIO A TRAVÉS DE ZOOM** DURANTE LOS 7 DÍAS
- ✓ **MASTERCLASS COMPLETA DIARIA** DURANTE LOS 7 DÍAS
- ✓ **TELEGRAM** PRIVADO Y EXCLUSIVO
- ✓ **DESCARGABLES COMPLETOS** DE CADA MASTERCLASS

	FIT CAMP GRATUITO	FIT POWER CAMP +
Entrenamiento completo diario durante 7 días	✓	✓
Mini aprendizaje del día a través de una mini masterclass	✓	✓
Masterclass completa grabada con cada uno de los profesionales		✓
Menú saludable completo para 7 días	✓	✓
Encuentro diario en directo a través de Zoom		✓
Mini tarea descargable complementaria al aprendizaje	✓	✓
Descargables completos de cada masterclass		✓
Grupo de Telegram privado y exclusivo para +		✓

QUIERO APUNTARME A LA VERSIÓN +

<http://gymvirtual.com/fitpowerplus>



¿POR QUÉ APUNTARSE AL FIT POWER CAMP +?

PORQUE APRENDERÁS DE PRIMERA MANO CON LOS PROFESIONALES DEL EQUIPO A TENER UNA **MEJOR RELACIÓN CONTIGO, CON EL ENTRENAMIENTO Y CON LA COMIDA** A TRAVÉS DE TODO EL CONOCIMIENTO DE LAS MASTERCLASS Y LOS DIRECTOS.

PORQUE TE AYUDAREMOS A QUE **ENFOQUES DE UN MODO DIFERENTE LOS 4 PILARES QUE SOSTIENEN UN CAMBIO DEFINITIVO**, Y A QUE ENCUENTRES TIEMPO PARA TI, PARA CUIDARTE Y MIMARTE COMO TE MERECE.

PORQUE ESTAREMOS **CODO A CODO CONTIGO**, AYUDÁNDOTE A RESOLVER DUDAS A TRAVÉS DE LOS DIRECTOS Y A TRAVÉS DEL TELEGRAM PRIVADO PARA QUE TE SIENTAS ACOMPAÑADO DURANTE TODO EL PROCESO.

PORQUE **DURANTE 7 DÍAS ENCONTRARÁS LA MOTIVACIÓN QUE NECESITAS PARA LOGRAR TU CAMBIO**: PASÁNDOTELO BIEN, APRENDIENDO CON TODO EL MATERIAL QUE TE VAMOS A DAR Y EMPEZANDO A ADQUIRIR HÁBITOS SALUDABLES.

PORQUE **INVERTIRÁS EN TI Y EN TU BIENESTAR** PARA ARRANCAR LA VUELTA A LA RUTINA DE LA MEJOR MANERA, CON TODO EL CONTENIDO QUE PONEMOS A TU DISPOSICIÓN.

QUIERO APUNTARME A LA VERSIÓN +

<http://gymvirtual.com/fitpowerplus>



¡Y ESTO NO ES TODO!

CON LA COMPRA DE TU PROGRAMA
FIT POWER CAMP +,

PODRÁS CANJEAR EL IMPORTE EN LA PRÓXIMA APERTURA DE PLAZAS DEL PROGRAMA **SLIM POWER GOLDEN III***, OBTENIENDO EL PROGRAMA **9,99€ MÁS BARATO**.



QUIERO APUNTARME A LA VERSIÓN +

<http://gymvirtual.com/fitpowerplus>



¡Y TODO **SIN SALIR DE CASA!**

*El próximo programa empieza el 22 de septiembre de 2021

TUS GUÍAS DURANTE ESTOS 7 DÍAS



PATRY JORDÁN

ENTRENADORA DE GYM VIRTUAL Y
CREADORA DEL PROGRAMA



MERCÈ MORÁN

PSICÓLOGA ESPECIALISTA EN PSI-
COTERAPIA Y REG. EMOCIONAL



SONIA SÁEZ

DIETISTA - NUTRICIONISTA



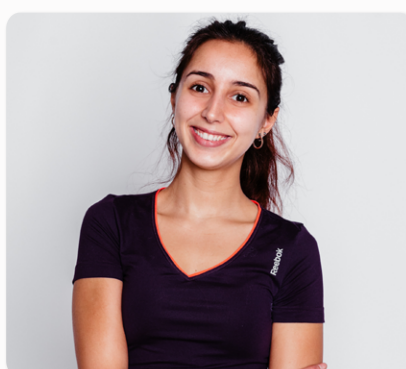
SANDRA PINTO

DIETISTA - NUTRICIONISTA



LUCÍA BATALLA

FISIOTERAPEUTA



LYDIA MARTINEZ

PSICÓLOGA ESPECIALISTA EN
NEUROCIENCIA

¿CÓMO FUNCIONARÁ? ATENTO/A A LOS PASOS

1

REGÍSTRATE AQUÍ

<http://gymvirtual.com/fitcamp-3>

ASEGÚRATE DE ESCRIBIR
TU EMAIL DE FORMA CORRECTA.

2

CADA DÍA, A **LAS 8:00 DE LA MAÑANA** (HORA ESPAÑOLA),
ACTUALIZAREMOS ESTE ENLACE CON LAS ACTIVIDADES
DEL DÍA, **POR LO QUE SI TE LO GUARDAS EN FAVORITOS, ¡SOLO
TENDRÁS QUE PINCHAR SOBRE ÉL!**

AQUÍ TE DEJAMOS UN **CONVERSOR
HORARIO** PARA SABER LAS HORAS SI TE
ENCUENTRAS EN OTRO PAÍS.

<https://24timezones.com/es/difference>

HAZ CLIC PARA IR A LAS
ACTIVIDADES DEL DÍA

<http://gymvirtual.com/fitcamp-dial>

3

ADEMÁS, **TAMBIÉN A LAS 8:00 DE LA MAÑANA (HORA
ESPAÑOLA), TE ENVIAREMOS UN EMAIL RECORDATORIO**
CON EL ENLACE QUE TE LLEVARÁ DIRECTAMENTE A LAS
ACTIVIDADES DEL DÍA Y TODA LA INFORMACIÓN NECESARIA
PARA QUE NO TE PIERDAS NADA.

**¡ES IMPORTANTE QUE REVISES
TU BANDEJA DE SPAM O
NO DESEADOS!**

¡Y no te olvides de **validar como bueno/válido el email**
para que no te llegue más a estas carpetas.



4

Y PARA PONÉRTELO TODAVÍA MÁS FÁCIL, TAMBIÉN
SUBIREMOS LA INFORMACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DIARIAS
A **NUESTRO GRUPO DE TELEGRAM.**

**¡SÍGUELO CON ATENCIÓN! TE ACONSEJO QUE ACTIVES LAS
NOTIFICACIONES PARA NO PERDERTE NADA.**

**¡ÚNETE AHORA SI QUIERES ENTERARTE DE
TODO LO QUE VAYA ACONTECIENDO!**

<https://t.me/grupogymvirtual>

ENCONTRARÁS EL CONTENIDO A TRAVÉS DE
3 VÍAS DIFERENTES PARA QUE NO SE TE ESCAPE NADA

RESERVA TU PLAZA GRATUITA

<http://gymvirtual.com/fitcamp-3>

RESERVA TU PLAZA PLUS

<http://gymvirtual.com/fitpowerplus>

¡ESTO ES LO QUE VAS A VER A DIARIO!

EN LA PARTE SUPERIOR, APARECERÁ EL CONTENIDO DEL DÍA

The screenshot shows the website layout for the FITCAMP GYM VIRTUAL III EDICIÓN. At the top, there's a navigation bar with 'BIENVENIDO AL FITCAMP GYM VIRTUAL III EDICIÓN' and 'DÍA 1 CAMPAMENTO LUNES 12 DE SEPTIEMBRE'. Below this, there are four main menu items: '2. ACCEDER A LA RUTINA DE ENTRENAMIENTO', '3. ACCEDER A LA MASTERCLASS DE APRENDIZAJE', and '4. ACCEDER AL DIRECTO'. A central video player shows a woman with the text 'FITCAMP - LUNES 12' and 'LUNES 12'. Below the video, there's a 'DESCARGABLE:' section with a 'DESCARGA TU IMPRIMIBLE' button. To the right, there are callouts: '1. VÍDEO EXPLICATIVO DE LO QUE OCURRIRÁ DURANTE EL DÍA' pointing to the video, and '5. DESCARGAR EL IMPRIMIBLE' pointing to the download button. Below the video, there's a 'PLANNING DEL 13 AL 19 DE SEPTIEMBRE' section. It includes a sub-header 'Este es el programa oficial de todo lo que vas a vivir en este campamento durante los 7 días gratuitos' and a grid of daily activity cards for LUNES 13 DE SEP., MARTES 14 DE SEP., MIÉRCOLES 15 DE SEP., JUEVES 16 DE SEP., VIERNES 17 DE SEP., SÁBADO 18 DE SEP., and DOMINGO 19 DE SEP. A callout '6. IR A DÍAS ANTERIORES' points to the 'JUEVES 16 DE SEP.' card. At the bottom, there's a contest announcement: 'PARTICIPA EN EL CONCURSO Y GANA 3 MENSUALIDADES GRATUITAS DE GYM VIRTUAL CENTER'. It includes details about the contest, hashtags #FITCAMPGYMVIRTUAL, #YPCIT, and #YOPUEDOCONTODO, and social media icons for Instagram, Facebook, and YouTube. A callout 'EN LA PARTE CENTRAL, SEGUIRÁS VIENDO LA PROGRAMACIÓN DE LA SEMANA.' points to the planning section. At the bottom left, another callout 'EN LA PARTE INFERIOR, TE RECORDAMOS QUE SOLO POR COMPARTIR ENTRAS EN EL CONCURSO PARA GANAR 3 MENSUALIDADES GRATUITAS DE GYM VIRTUAL CENTER.' points to the contest announcement.

EN LA PARTE INFERIOR, TE RECORDAMOS QUE SOLO POR COMPARTIR ENTRAS EN EL CONCURSO PARA GANAR 3 MENSUALIDADES GRATUITAS DE GYM VIRTUAL CENTER.

EN LA PARTE CENTRAL, SEGUIRÁS VIENDO LA PROGRAMACIÓN DE LA SEMANA.

PLANNING

DEL 13 AL 19 DE SEPTIEMBRE DE 2021

ESTE ES EL PROGRAMA OFICIAL DE TODO LO QUE VAS A VIVIR EN ESTE CAMPAMENTO DURANTE LOS 7 DÍAS GRATUITOS.

LUNES 13 DE SEPTIEMBRE

- **ENTRENAMIENTO:** FULL BODY CARDIO
- **MASTERCLASS:** MINI ACTIVIDAD DE SURF con Patry Jordán
- **DIRECTO:** A TODA VELA
En youtube www.youtube.com/gymvirtual (19:00 hora España)

VERSIÓN PLUS:

- 🔒 **MASTERCLASS COMPLETA:** ACTIVIDAD DE SURF con Patry Jordán
- DIRECTO A TRAVÉS DE ZOOM** a las 20:00 hora España

MARTES 14 DE SEPTIEMBRE

- **ENTRENAMIENTO:** GAP: GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS
- **MASTERCLASS:** MINI ACTIVIDAD CHEF POR UN DÍA con Sonia Sáez
- **DIRECTO:** TALLER DE COCINA
En youtube www.youtube.com/gymvirtual (19:00 hora España)

VERSIÓN PLUS:

- 🔒 **MASTERCLASS COMPLETA:** TALLER DE COCINA con Sonia Sáez
- DIRECTO A TRAVÉS DE ZOOM** a las 20:00 hora España

MIÉRCOLES 15 DE SEPTIEMBRE

- **ENTRENAMIENTO:** CORE CARDIO
- **MASTERCLASS:** MINI ACTIVIDAD LIMPIEZA DE RESIDUOS con Patry Jordán
- **DIRECTO:** MEJORA TUS HÁBITOS
En youtube www.youtube.com/gymvirtual (19:00 hora España)

VERSIÓN PLUS:

- 🔒 **MASTERCLASS COMPLETA:** LIMPIEZA DE RESIDUOS con Patry Jordán
- DIRECTO A TRAVÉS DE ZOOM** a las 20:00 hora España

JUEVES 16 DE SEPTIEMBRE

- **ENTRENAMIENTO:** PARTE SUPERIOR
- **MASTERCLASS:** MINI ACTIVIDAD VIAJE EN CANOA con Mercè Morán
- **DIRECTO:** SALIENDO DE LA ZONA DE CONFORT
En youtube www.youtube.com/gymvirtual (19:00 hora España)

VERSIÓN PLUS:

- 🔒 **MASTERCLASS COMPLETA:** VIAJE EN CANOA con Mercè Morán
- DIRECTO A TRAVÉS DE ZOOM** a las 20:00 hora España

VIERNES 17 DE SEPTIEMBRE

- **ENTRENAMIENTO:** TOTAL BODY
- **MASTERCLASS:** MINI ACTIVIDAD DE BUCEO con Sandra Pinto
- **DIRECTO:** MEJORA TU RELACIÓN CON LA COMIDA
En youtube www.youtube.com/gymvirtual (19:00 hora España)

VERSIÓN PLUS:

- 🔒 **MASTERCLASS COMPLETA:** ACTIVIDAD DE BUCEO con Sandra Pinto
- DIRECTO A TRAVÉS DE ZOOM** a las 20:00 hora España

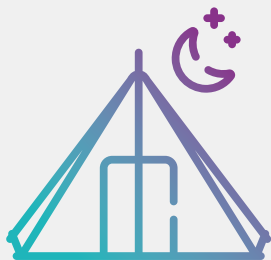
SÁBADO 18 DE SEPTIEMBRE

- **ENTRENAMIENTO:** ENTRENAMIENTO EXPRESS
- **MASTERCLASS:** MINI FIESTA DE PIJAMAS con Lucía Batalla
- **DIRECTO:** NOCHE DE MIMOS
En youtube www.youtube.com/gymvirtual (19:00 hora España)

VERSIÓN PLUS:

- 🔒 **MASTERCLASS COMPLETA:** FIESTA DE PIJAMAS con Lucía Batalla
- DIRECTO A TRAVÉS DE ZOOM** a las 20:00 hora España

DOMINGO 19 DE SEPTIEMBRE



- **ENTRENAMIENTO:** AUTOCUIDADO
- **MASTERCLASS:** MINI TALLER DE SOCORRISMO con Lydia Martínez
- **DIRECTO:** RESCATA TU MENTE + CIERRE DEL CAMPAMENTO
En youtube www.youtube.com/gymvirtual (19:00 hora España)

VERSIÓN PLUS:

- 🔒 **MASTERCLASS COMPLETA:** TALLER DE SOCORRISMO con Lydia Martínez
- DIRECTO A TRAVÉS DE ZOOM** a las 20:00 hora España



PATRY, QUIERO IRME CON VOSOTROS DE CAMPAMENTO

<http://gymvirtual.com/fitcamp-3>



QUIERO APUNTARME A LA VERSIÓN + DEL CAMPAMENTO

<http://gymvirtual.com/fitpowerplus>



LO QUE TE ESPERA DEL 13 AL 19 DE SEPTIEMBRE

LUNES 13

El **primer día de la semana** empezaremos entrenando con un **full body cardio**. Lo dejaremos subido el día anterior en el canal de Youtube de Gym Virtual para que el lunes lo tengáis a punto para realizar.

Seguimos con el **mini aprendizaje con Patry** en el que vamos a hacer una **actividad de surf** y, finalmente, a las **19:00 hora española, tendremos un directo muy especial** para dar la bienvenida y la apertura a este tercer Fit Camp.

MARTES 14

El **segundo día de la semana** tendremos una **rutina de glúteos, abdomen y piernas**. Este vídeo lo dejaremos subido el día anterior en el canal de Youtube de Gym Virtual para que el martes lo tengáis a punto para realizar.

Seguimos con el **mini aprendizaje con Sonia** en el que vamos a ser **verdaderos chefs y aprenderemos a comer de forma saludable** y, finalmente, a las **19:00 hora española, tendremos un directo de cocina** en el que realizaremos en directo una pizza completa en versión saludable.

***Encuentra la receta en el anexo*

MIÉRCOLES 15

En el **tercer día** daremos caña a nuestro cuerpo con un entrenamiento de **core cardio**.

Seguiremos con el **mini aprendizaje de Patry en la que aprenderemos a limpiarnos de residuos**, y finalizaremos el día con un directo a las **19:00 hora española donde, además de hablar de los hábitos, iniciaremos la apertura de plazas de la 3a edición de Slim Power Golden**, el plan de 12 semanas de acompañamiento y seguimiento.

DIRECTO ESPECIAL

JUEVES 16

El **jueves** tendremos un entrenamiento de **parte superior** en el que trabajamos toda la zona superior de nuestro cuerpo (brazos, abdomen, hombros y espalda). Seguiremos con el **mini aprendizaje con Mercè con un viaje en canoa**, en la que aprenderemos a salir de nuestra zona de confort.

Finalmente, tendremos un **directo a las 19:00 hora española**.

VIERNES 17

El **viernes** empezaremos el día con una **rutina de entrenamiento para todo el cuerpo**.

En el **mini aprendizaje con Sandra Pinto**, aprenderemos a **cambiar nuestra visión con la comida a través de la actividad de buceo**.

Finalmente, tendremos el **directo a las 19:00h**

SÁBADO 18

El **penúltimo día** vamos a empezar con un **entrenamiento express**.

Seguiremos con el **mini aprendizaje para mejorar nuestro bienestar a través de la fiesta de pijamas**, y terminaremos a las **19:00 hora española con un directo**.

DOMINGO 18

El **domingo** tendremos una **rutina de autocuidado**.

Seguiremos con el **mini aprendizaje de taller de socorrismo para rescatar nuestro cuerpo y mente**, y terminaremos con el **directo especial**.

En la despedida, también **cerraremos plazas para la nueva edición del programa Slim Power Golden III**.

QUIERO IRME CON
VOSOTROS DE CAMPAMENTO

<http://gymvirtual.com/fitcamp-3>

QUIERO APUNTARME A LA
VERSIÓN + DEL CAMPAMENTO

<http://gymvirtual.com/fitpowerplus>

¡REÚNE A TODOS TUS AMIGOS PARA QUE SE SUMEN CONTIGO A REALIZAR EL CAMPAMENTO!

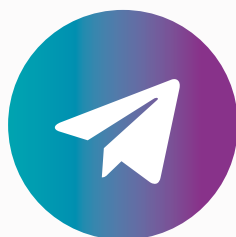
GRATUITO, ONLINE Y SIN SALIR DE CASA.

¡INVÍTALOS AHORA!

<https://t.me/grupogymvirtual>



Y ya por último y no por ello menos importante...



¡ÚNETE A NUESTRO GRUPO DE TELEGRAM!

(Si todavía no lo has hecho)

RECUERDA QUE ES NECESARIO TENER LA APP DESCARGADA EN TU MÓVIL O TABLET.

1

RECIBIRÁS TODAS LAS NOVEDADES E INFORMACIÓN SOBRE GYM VIRTUAL Y, DURANTE ESTOS DÍAS, AHORA MISMO SOBRE EL CAMPAMENTO QUE EMPIEZA EL DÍA 12 DE ABRIL

2

ACTIVA LAS NOTIFICACIONES PARA QUE TE AVISEN CUANDO COMPARTAMOS NOTICIAS. Y AHORA MÁS QUE NUNCA PORQUE DIARIAMENTE TE ENVIAREMOS TODA LA INFORMACIÓN DE NUESTRO FIT CAMP.

3

RECUERDA QUE ES UN GRUPO PARA RECIBIR INFORMACIÓN, NO PERMITE ESCRIBIR.*

*Seremos miles de personas y para que la información se pueda encontrar de la forma más clara posible, solo vamos a poder escribir los administradores. ¡Gracias por entenderlo!

APÚNTATE YA EN LA AGENDA QUE
EMPEZAMOS EL DÍA 13 DE SEPTIEMBRE.



SI TODAVÍA NO LO HAS HECHO,
RESERVA TU PLAZA AQUÍ

<http://gymvirtual.com/fitcamp-3>



**¿QUIERES GANAR 3 MENSUALIDADES DE GYM
VIRTUAL CENTER COMPLETAMENTE GRATIS?**

¡Comparte tu semana FIT CAMP en las redes sociales con los
hashtags **#FITCAMPGYMVIRTUAL** **#YPCT** **#YOPUEDOCONTODO!**
Premiaremos a 3 de las cuentas más activas :)



Además de que te lo
ponemos fácil :)

Busca el filtro oficial
del campamento en el
perfil de Instagram de
[@gymvirtual_com](https://www.instagram.com/gymvirtual_com)

¡NOS VEMOS EL 12 DE ABRIL!



AVISO, PASARÉ LISTA

RECORDATORIO:

**FIT CAMP DEL
13 AL 19 DE
SEPTIEMBRE**

**SIN MOVERTE
DE CASA**

**EL CONTENIDO SE
QUEDARÁ GUARDADO
DURANTE TODA LA
SEMANA**

**PODRÁS ACCEDER
A DIARIO DE 3
MANERAS:**
POR EL CORREO QUE ENVIAREMOS
A LAS 8 DE LA MAÑANA y
A TRAVÉS DEL TELEGRAM OFICIAL
MEDIANTE ENLACE DIRECTO

**SOLO NECESITAS
ACCESO A INTERNET**

**TENDRÁS
ENTRENAMIENTO +
MINI APRENDIZAJE
+ DIRECTOS A LAS
19:00h DIARIOS**

EN LA VERSIÓN +,
TENDRÁS LAS **MASTERCLASS COMPLETAS,**
DIRECTOS A TRAVÉS DE ZOOM,
DESCARGABLES Y TELEGRAM EXCLUSIVO

	FIT CAMP GRATUITO	FIT POWER CAMP +
Entrenamiento completo diario durante 7 días	✓	✓
Mini aprendizaje del día a través de una mini masterclass	✓	✓
Masterclass completa grabada con cada uno de los profesionales		✓
Menú saludable completo para 7 días	✓	✓
Encuentro diario en directo a través de Zoom		✓
Mini tarea descargable complementaria al aprendizaje	✓	✓
Descargables completos de cada masterclass		✓
Grupo de Telegram privado y exclusivo para +		✓

**QUIERO IRME CON
VOSOTROS DE CAMPAMENTO**

<http://gymvirtual.com/fitcamp-3>



**QUIERO APUNTARME A LA
VERSIÓN + DEL CAMPAMENTO**

<http://gymvirtual.com/fitpowerplus>



PREGUNTAS FRECUENTES

¿QUÉ PASA SI NO ME LLEGA POR LA MAÑANA EL ENLACE CON LAS ACTIVIDADES DEL DÍA?

Recuerda que para recibir el email con las actividades del día **tienes que estar correctamente registrado en el campamento.**

Si ya te registraste y ves que en tu bandeja de entrada no hay ningún correo nuestro, **antes de ponerte en contacto con nosotros revisa tu bandeja de spam, promociones o no deseados.**

Incluso a veces se queda escondido, pon en el buscador de correos FIT CAMP para ver que realmente no lo tengas.

Si lo encuentras, **no te olvides de marcarlo como bueno o validarlo** para evitar que te vuelva a llegar a estas carpetas.

EN CASO DE QUE NO HAYAS RECIBIDO NADA, ESCRÍBENOS A
hola@gymvirtual.com.

De todas formas, recuerda que puedes acceder al contenido diario **pinchando sobre cada día en el planning**, y que también lo compartimos a diario por **Telegram**:

ACCEDE AL GRUPO
DE TELEGRAM

<https://t.me/grupogymvirtual>



CÓMO VEO LAS ACTIVIDADES E INFORMACIÓN DE LOS DÍAS ANTERIORES SI ME LO HE PERDIDO?

ACTIVIDADES DEL DÍA

<http://gymvirtual.com/fitcamp-dia>

En este mismo enlace podrás acceder a los días anteriores simplemente dando click en los recuadros.



¿SE QUEDARÁN GUARDADOS LOS DIRECTOS DE LAS 19:00 DE LA TARDE?

¡Sí! Los directos de las 19:00 hora española se quedarán guardados durante toda la semana (del 13 al 19 de septiembre) para que puedas acceder a ellos si quieres volverlos a ver o te los has perdido.

¿ES OBLIGATORIO ESTAR EN TELEGRAM?

No es obligatorio tener Telegram, pero es una vía muy directa para recibir todos los enlaces de las actividades y estar informado de las novedades.

ACCEDE AL GRUPO

<https://t.me/grupogymvirtual>



Y NO TE OLVIDES DE ACTIVAR LAS NOTIFICACIONES.

¿QUÉ PASA SI NO PUEDO ACCEDER AL GRUPO TELEGRAM?

No pasa nada, ¡Telegram es otra vía de comunicación más! Recuerda que tienes el enlace **DIRECTO** (clicando sobre cada día en la página de planning) y los emails que enviamos a diario para acceder al contenido.

Para unirse al grupo de Telegram es importante **tener descargada la aplicación en tu dispositivo** móvil, tablet e incluso ordenador. Una vez la tengas correctamente instalada, clicando en el enlace del grupo te redirigirá a la página para unirse.

ÚNETE AL GRUPO DE TELEGRAM

<https://t.me/grupogymvirtual>



¿HASTA CUÁNDO ESTARÁ DISPONIBLE LA TERCERA EDICIÓN DE FIT CAMP?

LA TERCERA EDICIÓN DE FIT CAMP ESTARÁ DISPONIBLE SOLO DE LA SEMANA 13 AL 19 DE SEPTIEMBRE

¿ES OBLIGATORIO COMPARTIR EL PROCESO EN LAS REDES SOCIALES?

No, no es obligatorio, pero ayuda a mantenerte motivado tanto a ti como a los demás. También **estamos regalando 3 mensualidades de Gym Virtual Center** a tres de las cuentas más activas solo por compartir el proceso de esta semana con **#fitcampgymvirtual #ypct #yopuedocontodo**.

¡ASÍ QUE VALE LA PENA!

¿PARA QUÉ SIRVE LA MEDALLA?

Al terminar el día, te damos la medalla para que, con orgullo, puedas compartirla en tu perfil o redes sociales y enseñar a toda la comunidad que has completado correctamente todas las actividades del día.

ANEXO

INGREDIENTES

PARA PARA LA PIZZA SALUDABLE
DEL MARTES 14 DE SEPTIEMBRE



PIZZA SALUDABLE

- 2 huevos
- 6 cucharadas de harina integral de trigo.
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de orégano
- Mozzarella fresca
- Tomate frito casero o comercial sin azúcares añadidos
- **Completar con:**
 - Pavo
 - Cebolla
 - Canónigos
 - (Ingredientes al gusto)

MENÚ SALUDABLE FIT CAMP

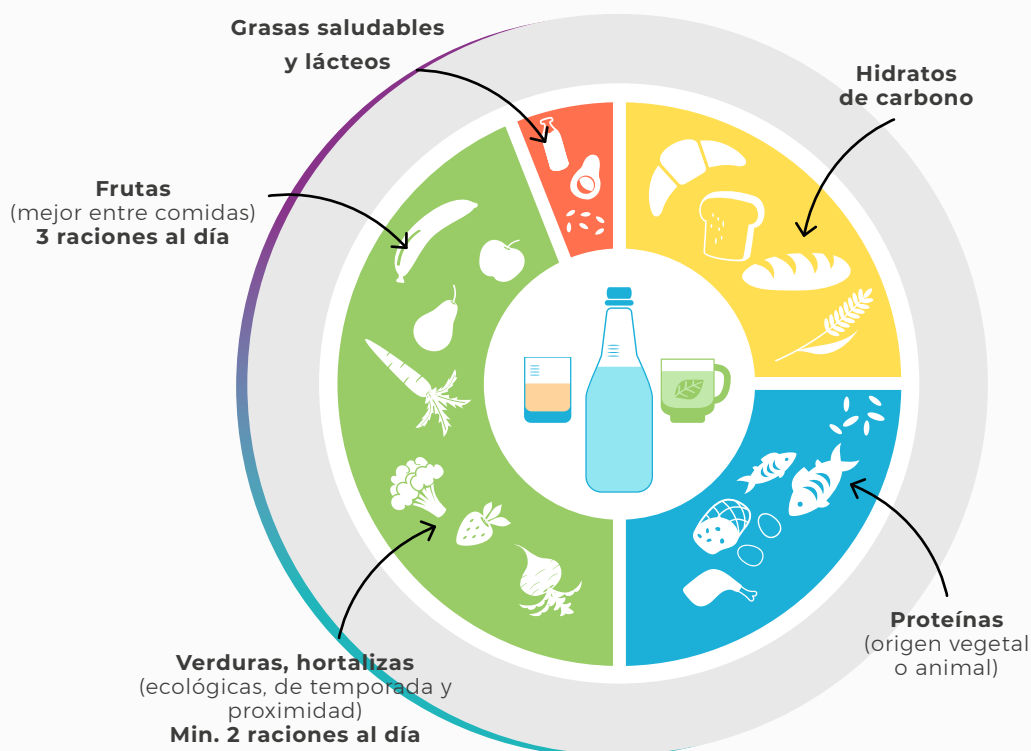
	LUNES (Sin carne)	MARTES (Vegano)	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tostada de pan integral con aguacate y sésamo. Infusión.	Porridge de avena con canela y manzana. Café.	Huevos revueltos con aguacate y tomate. Zumo de naranja natural.	Macedonia de frutas con yogur y copos de avena. Té.	Tostada de pan integral con queso de untar y salmón ahumado. Café.	Pancakes con crema de cacahuete y frutos rojos. Leche con cacao.	Huevo a la plancha con espinacas y jamón de york. Infusión.
MEDIA MAÑANA	Yogur	Fruta	Frutos secos	Tortitas de arroz	Fruta	Yogur	Frutos secos
COMIDA	Ensalada de canónigos, garbanzos, tomatitos cherrys, cebolla y queso feta.	Quinoa salteada con champiñones, salsa de soja y sésamo.	Salmón al horno con patatas y brócoli.	Noodles de arroz con pollo y verduras.	Berenjenas rellenas de carne picada/atún /soja texturizada	Ratatouille con huevos a la plancha.	Pollo en salsa con champiñones y zanahorias.
MERIENDA	Fruta	Onza de chocolate +85%	Yogur	Frutos secos	Tortitas de arroz	Onza de chocolate +85%	Palomitas caseras
CENA	Tortilla de espinacas.	Pizza exprés fit.	Tomate aliñado con mozzarella fresca y aguacate.	Revuelto de espárragos con gambas.	Wrap de lechuga con atún, tomate, cebolla y aguacate.	Hamburguesa a la plancha con parrillada de verduras	Sepia a la plancha con salsa verde y pepino aliñado.

COMPLETA TU MENÚ CON ESTOS CONSEJOS:

01

CANTIDADES Y PROPORCIONES:

Las cantidades de las comidas y las cenas **serán las indicadas en el plato de Gymvirtual.**



02

LA BEBIDA DE ELECCIÓN SIEMPRE SERÁ AGUA:

Evita el consumo de alcohol y refrescos azucarados o 0%. Déjalos solo para ocasiones muy especiales.

03

REDUCE EL CONSUMO DE SAL

Usando especias y hierbas aromáticas para aportar un extra de sabor a tus preparaciones.

04

SUPRIME EL CONSUMO DE PAN

Picos, biscotes en las comidas principales.

05

EL ETIQUETADO

Analiza las etiquetas de los productos.

06

COME LENTAMENTE

Masticando cuidadosamente los alimentos.

07

EVITA PICAR ENTRE COMIDAS.

08

ALIMENTOS A EVITAR O DE CONSUMO MUY PUNTUAL

Bollería, pastelería, chocolates, alimentos precocinados, comida rápida, patatas fritas, embutidos, carnes procesadas, salsas, harinas refinadas, bebidas alcohólicas, bebidas refrescantes y dulces.

09

PRESTA ATENCIÓN A TUS SEÑALES DE HAMBRE Y SACIEDAD

No comas si no tienes hambre e intenta saborear y disfrutar al máximo cuando lo hagas para realizar una alimentación consciente.

10

Y RECUERDA...

La alimentación es mucho más fácil de lo que parece. Aprende a disfrutar de una alimentación saludable y podrás mantenerla a largo plazo.

