



PHI

PAULA BUTRAGUEÑO

REDEFINE EL CONCEPTO *fit*

# Semana 1



## REDEFINE EL CONCEPTO *fit*

Descubriremos que entiendo por bienestar y por qué conseguirlo a través de *Phi*.  
Cómo ponerlo en práctica, cuántas veces tenemos que entrenar y con qué intensidad.

Además profundizaremos en el poder de los hábitos en nuestro camino para mantener el equilibrio.

**PRÁCTICA:** ENTRENAMIENTO DE PHI FUERZA 1

**HÁBITO:** MORNING ROUTINE. PRÁCTICA DE AMANECER SALUDABLE

## Anota tus logros

Marca cada día que consigas tu propósito



L M X J V S D

Objetivos

Notas