



Reto de 10 Días

Normas y reglas de participación

¡Bienvenido/a! Aquí tienes todo lo que necesitas saber para vivir el reto al máximo y optar al premio final. Léelo con calma, cualquier duda la resolvemos en el grupo 💪



Fechas clave

- **Inscripción:** hasta el **7 de julio**
- **Inicio del reto:** **8 de julio**
- **Duración:** 10 días
- **Fin del reto:** 17 de julio (recogida de datos finales)



Qué necesitas para participar

Para formar parte del reto necesitas **una** de estas opciones activa durante los 10 días:

- Tener productos para los 10 días (Mínimo F1 y bebida de hierbas)
- Tener tu bono del Club de Desayuno activo durante todo el reto



Cómo funciona el día a día

Durante los 10 días te vamos a acompañar con:

- Un **menú orientativo** para los 10 días (no es obligatorio seguirlo al pie de la letra, es una guía para inspirarte)
- **Consejos de nutrición** y mensajes de motivación en el canal
- Una **encuesta diaria de hábitos**, donde nos cuentas si has cumplido con:
 - Batido F1 en el desayuno 🥤
 - Aporte de proteínas diarias
 - Hidratación recomendada 💧
 - Batido F1 en la cena
 - Tentempié de media mañana
 - Tentempié de media tarde
 - Mínimo de 30 minutos de ejercicio 🏃
 - Dormir al menos 6 horas 😴

No pasa nada si algún día no llegas al 100%, ¡lo importante es la constancia general y seguir intentándolo!

Para optar al premio

Queremos que el premio recompense a quien de verdad se ha comprometido con el proceso, así que para entrar en la valoración final necesitas:

1. Enviar a tu coach la **encuesta del primer día** con tu peso y medidas (Pecho, cintura, cadera y un muslo) y **foto de frente y perfil con una palabra clave**.
2. Contestar a la encuesta diaria de hábitos del canal.
3. Enviar a tu coach la **encuesta del último día**, con tu peso y medidas (Pecho, cintura, cadera y un muslo) y **foto de frente y perfil con una palabra clave**.

Si te falta alguno de estos pasos, tranquilo/a: **sigues formando parte del grupo y del acompañamiento**, simplemente no podrás optar al premio ese mes.

Cómo se decide el ganador/a

No todos partimos del mismo punto ni buscamos lo mismo. Por eso, a la hora de elegir al ganador o ganadora, valoramos:

- El cambio visible en las fotos de antes/después
- La consecución de **tu propio objetivo** (bajar peso, ganar músculo, tonificar... ¡cada meta cuenta!)
- Tu constancia siguiendo las pautas del reto (encuestas diarias)

La decisión la tomarán en conjunto los coaches con PIN de World Team o superior, valorando el conjunto de tu esfuerzo y resultado, no solo la báscula.

El premio

El premio será un **lote de productos**, que se anunciará al inicio de cada reto.

Sobre tus fotos

Tus fotos de inicio y final serán únicamente utilizadas para valorar tu progreso y decidir al ganador/a. En caso de querer compartir tu testimonio en redes, **te pediremos permiso de forma individual** antes de hacerlo. Tu imagen es tuya, y solo se usará con tu consentimiento expreso. 🙌

Un último apunte

Este reto no va de perfección, va de **compromiso con tu bienestar**. Habrá días más fáciles y otros más difíciles, es lo normal. Lo que cuenta es que sigas con los nuevos hábitos iniciados, que te cuides y que disfrutes el proceso acompañado/a de todo el grupo.

¡Vamos con todo! 🚀