

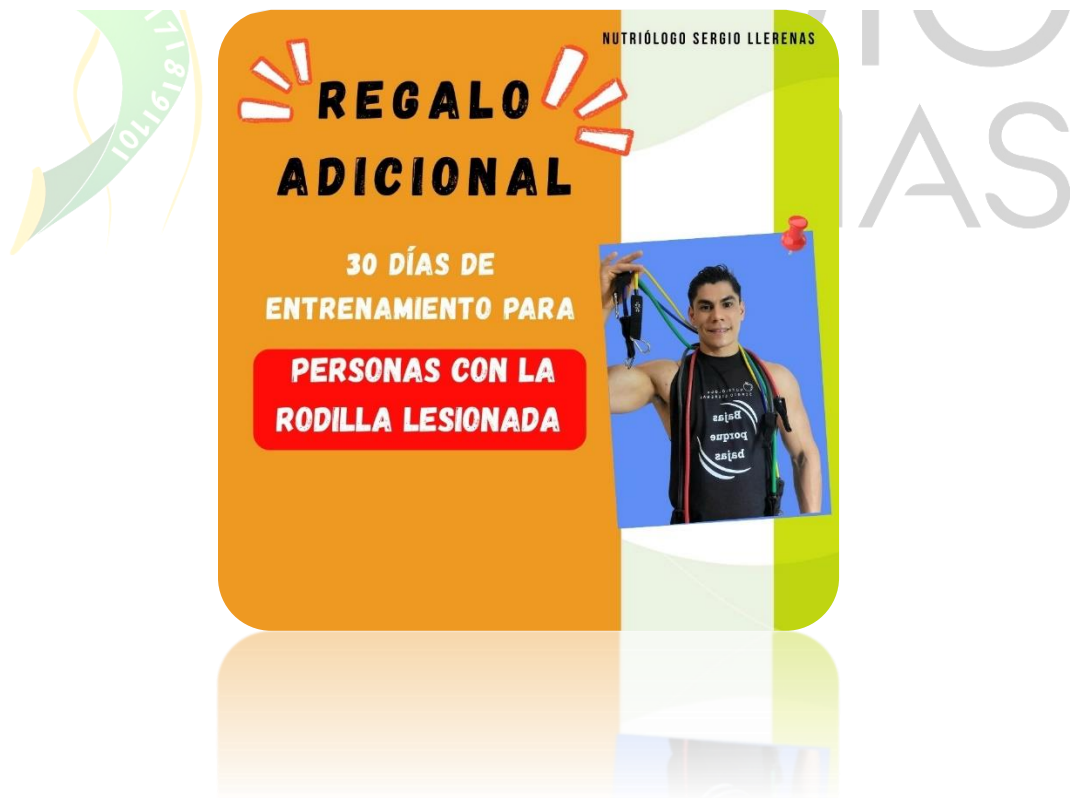
**Felicidades por abrir este regalo especial,  
eso demuestra que estás comprometido  
con cuidar y mejorar tu salud y eso ya te  
convierte en un GANADOR.**

**Este entrenamiento HIIT es solo una muestra de lo que eres  
capaz de lograr cuando te comprometes contigo mismo/a.**

Te deseo mucho éxito en tu proceso.

**Recuerda:** cada paso cuenta y hoy has dado uno muy importante.

**¡Sigue adelante,  
tu mejor versión está en camino!**



# ¡Hola!

Aquí tienes los enlaces para tu entrenamiento de 30 días con ligas de resistencia. Solo da clic en el enlace y comienza a transformar tu salud desde hoy, ¡sin excusas!

Recuerda:

Los primeros 7 días son los mismos ejercicios que tienes en el documento PDF que ya descargaste, para que puedas seguirlos fácilmente y construir una base sólida.

Los últimos días te traen rutinas en video completamente nuevas, ¡un regalo especial para que sigas avanzando y te mantengas motivado!

Aprovecha cada día, entrena a tu ritmo y no olvides que el cambio empieza con el primer paso. ¡Confía en ti, disfruta el proceso y celebra cada avance!

Te deseo mucho éxito en este reto, ¡tú puedes lograrlo!



**Nutriólogo Sergio Llerenas**  
**Bajas porque bajas**

## Entrenamiento con ligas de resistencia - videos sergio llerenas -

Día # 1

<https://www.youtube.com/watch?v=U2-clr5rKeU&list=PL0j8d6lrWMO4kJfGUuN2sp2aca7i3ssV1>

.

Día #2

<https://www.youtube.com/watch?v=vZ3WtmXYO48&list=PL0j8d6lrWMO4kJfGUuN2sp2aca7i3ssV1&index=2>

Día #3

[https://www.youtube.com/watch?v=8YVo\\_N45NM8&list=PL0j8d6lrWMO4kJfGUuN2sp2aca7i3ssV1&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=8YVo_N45NM8&list=PL0j8d6lrWMO4kJfGUuN2sp2aca7i3ssV1&index=3)

Día #4

<https://www.youtube.com/watch?v=0LapjqkteA&list=PL0j8d6lrWMO4kJfGUuN2sp2aca7i3ssV1&index=4>

Día #5

[https://www.youtube.com/watch?v=yY\\_rhqGj748&list=PL0j8d6lrWMO4kJfGUuN2sp2aca7i3ssV1&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=yY_rhqGj748&list=PL0j8d6lrWMO4kJfGUuN2sp2aca7i3ssV1&index=5)

Día #6

<https://www.youtube.com/watch?v=vlyl5MVJrms&list=PL0j8d6lrWMO4kJfGUuN2sp2aca7i3ssV1&index=6>

Día #7

[https://www.youtube.com/watch?v=jjy4v\\_fNio0&list=PL0j8d6lrWMO4kJfGUuN2sp2aca7i3ssV1&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=jjy4v_fNio0&list=PL0j8d6lrWMO4kJfGUuN2sp2aca7i3ssV1&index=7)

## Entrenamiento con ligas de resistencia - videos sergio llerenas -

Día 8 a 30

Día # 8

[https://www.youtube.com/watch?v=7\\_TURs4XOM](https://www.youtube.com/watch?v=7_TURs4XOM)

Día # 9

.

<https://www.youtube.com/watch?v=6Ov9OJ73hk8>

Día # 10

.

<https://www.youtube.com/watch?v=RqnxMOavKE>

Día # 11

.

<https://www.youtube.com/watch?v=EumOACgPzUI>

Día # 12

.

<https://www.youtube.com/watch?v=yeXwgPwaniA>

Día # 13

.

[https://www.youtube.com/watch?v=NJCb\\_03r5CY](https://www.youtube.com/watch?v=NJCb_03r5CY)

Día # 14

.

<https://www.youtube.com/watch?v=ipuvPC0Rf64>

Día # 15

.

<https://www.youtube.com/watch?v=fuyo42JBWNM>

Día # 16

.

<https://www.youtube.com/watch?v=a503ZF2fxVY&list=PLUgx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx>

Día # 17

.

<https://www.youtube.com/watch?v=5ZhgOaxW5t4&list=PLUgx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&index=2>

Día # 18

.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZQMMTBTamLY&list=PLUgx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&index=3>

Día # 19 . <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aohs6jCljVw&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=aohs6jCljVw&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=4</a> .
Día # 20 . <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9eSAR01eooQ&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=9eSAR01eooQ&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=5</a>
Día # 21 . <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GxY55I55PI0&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=6">https://www.youtube.com/watch?v=GxY55I55PI0&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=6</a>
Día # 22 . <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8g5Hg8S4F4w&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=7">https://www.youtube.com/watch?v=8g5Hg8S4F4w&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=7</a>
Día # 23 . <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0RZ2SJ2N6f4&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=8">https://www.youtube.com/watch?v=0RZ2SJ2N6f4&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=8</a>
Día # 24 . <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G9Dbnp8YuZk&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=9">https://www.youtube.com/watch?v=G9Dbnp8YuZk&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=9</a>
Día # 25 . <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3ReWsSDOrS0&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=10">https://www.youtube.com/watch?v=3ReWsSDOrS0&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=10</a>
Día # 26 . <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LBrHKM2K1mQ&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=11">https://www.youtube.com/watch?v=LBrHKM2K1mQ&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=11</a>
Día # 27 . <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vc6TVngDZPA&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=12">https://www.youtube.com/watch?v=vc6TVngDZPA&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=12</a>
Día # 28 . <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uQqZ-VVclcl&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=13">https://www.youtube.com/watch?v=uQqZ-VVclcl&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=13</a>
Día # 29 . <a href="https://www.youtube.com/watch?v=68BSHsm0a0U&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=14">https://www.youtube.com/watch?v=68BSHsm0a0U&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=14</a>
Día # 30 . <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mlFVdNOdPoA&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=15">https://www.youtube.com/watch?v=mlFVdNOdPoA&amp;list=PLugx8f2SJlSezZg8VY-02i1mhU1Pq4DTx&amp;index=15</a>

# !!!Felicidades!!!

**Sé lo difícil que es comprometerse,  
pero tú ya diste el primer paso.**

Si quieres dejar de empezar de cero cada año y  
lograr un verdadero cambio, estoy aquí para ayudarte.

**Mándame un mensaje para analizar tu caso y  
comenzar a lograr tus metas lo antes posible.**

**En pocos meses, puedes lograr  
lo que por años has buscado,**

**Te lo garantizo.**



**Nutriólogo Sergio Llerenas**  
**Bajas porque bajas**