

DÍA 15 Auditemos tu progreso

Contesta cada una de las preguntas con las siguientes opciones:

SI / NO

Número del 1 al 10

BIEN / MAL

1. ¿Cumpliste tu plan de alimentación a cabalidad? SI NO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BIEN MAL

2. ¿Cuántas veces fallaste? SI NO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BIEN MAL

3. ¿Si fallaste, retomaste el plan inmediatamente? SI NO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BIEN MAL

4. ¿Cómo te sientes con la alimentación? SI NO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BIEN MAL

5. ¿Cumpliste con tus 3 entrenamientos semanales? SI NO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BIEN MAL

6. ¿Cómo te sientes con los entrenamientos? SI NO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 BIEN MAL

SUMA TUS RESPUESTAS

VALORES

1. SI = 5

2. NO = 2

3. Número del 1 al 10 = Del 1-6 = 5 / Del 7 al 10 = 2

4. BIEN = 5

5. MAL = 2

RESULTADO

De 12 -15 : Debes trabajar mucho más tu disciplina. Mi sugerencia es que repitas este plan hasta que domines mejor el sistema para poder pasar al siguiente nivel.
De 15 - 30: ¡Te felicito! Tienes el control del sistema y puedes pasar al siguiente programa. Pronto estaré informando los detalles.