

Simple & Real

Mayo 2021

21 DÍAS DE CRECIMIENTO PERSONAL



PILARES

01 ACTIVIDAD FÍSICA

- Ejercitación intensa.
- Activación muscular y mental.
- Maximizar rendimiento.
- Activación del metabolismo.



02 REFLEXIÓN Y AUTOCONOCIMIENTO

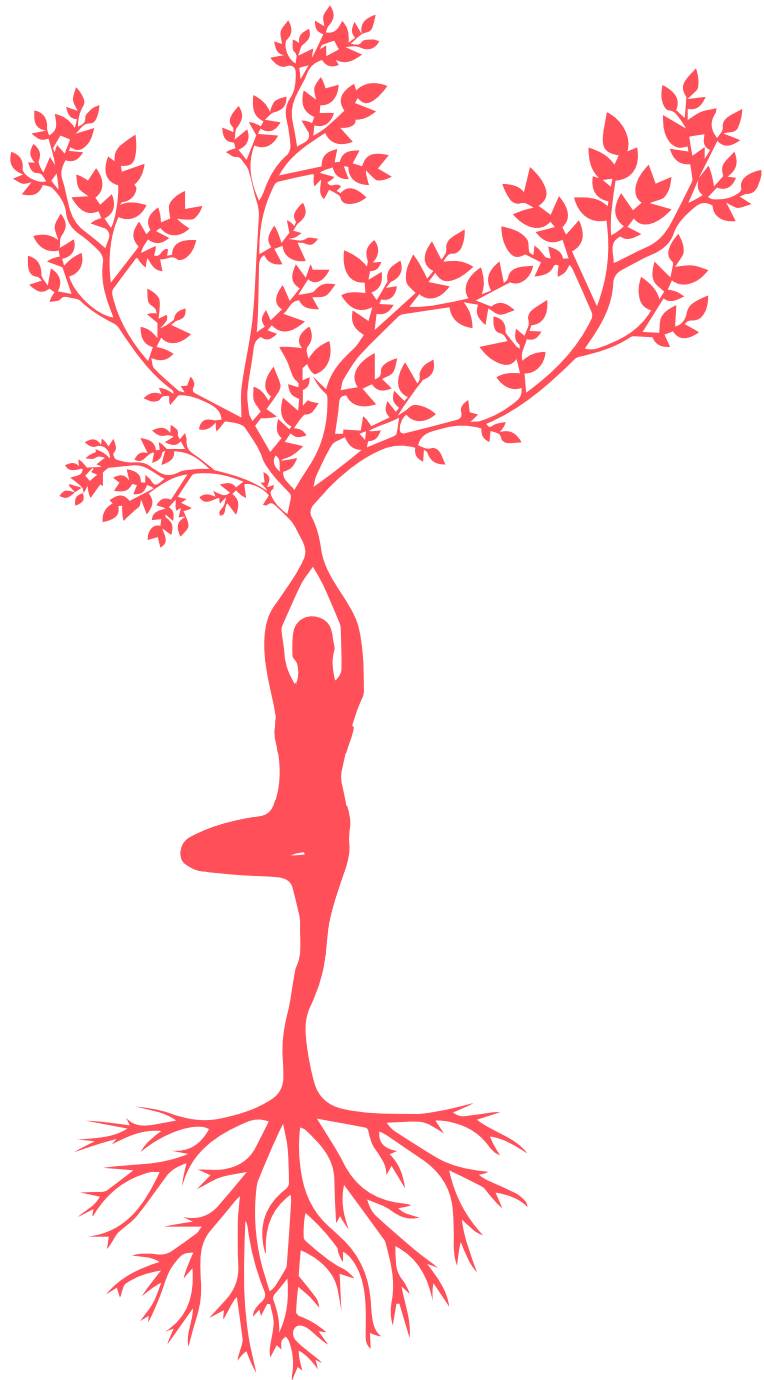
- Visualización.
- Meditación y atención plena.
- Contemplación.
- Planificación y orden.
- Introspección y análisis interno.
- Definición de metas.



03 CRECIMIENTO PERSONAL

- Tus pasiones
- Espacio de lectura
- Escucha de podcast o audiolibros
- Actividades creativas
- Actividades de recreación
- Aprendizaje



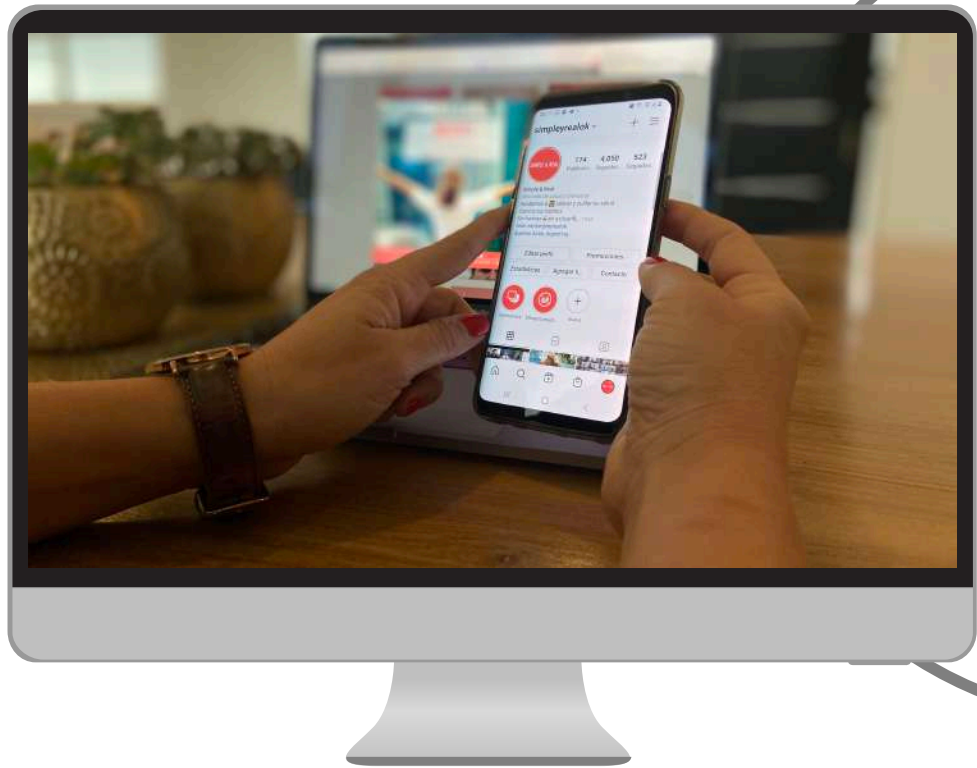


¿PARA QUIÉN ES?

Personas de todas las edades que buscan:

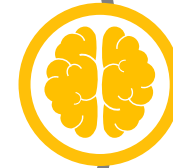
- Incorporar y formar nuevos hábitos.
- Enfrentar los miedos y desafiar su status quo
- Potenciar su creatividad y productividad
- Tener claridad en sus pensamientos y autocontrol
- Mejorar su salud integral

¿EN QUÉ CONSISTE?



21 días de acompañamiento.

Enviamos videos cada día del programa con una propuesta para que puedas generar una rutina y pienses en ti mismo potenciando cada pilar de la salud.



Método 21 Días

Las rutinas se componen en 3 bloques:

- + Actividad física
- + Reflexión y autoconocimiento
- + Desarrollo personal.



Nuevas Herramientas

Damos nuevas herramientas de fácil uso que permitan potenciar tu cuerpo, tu mente y tu conciencia.



METODOLOGÍA

01 Fecha

- Comienza el 31/5 y termina el 20/06

02 Duración

- El programa dura 21 días.
- Las actividades a realizar duran 1 Hora al día aprox.

03 Modalidad

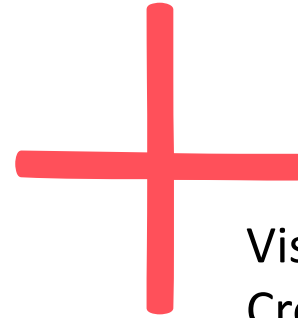
- Se envían videos vía WhatsApp/plataforma web grabados
- Armamos grupo de whatsapp
- Seguimiento Diario

04 Oportunidad

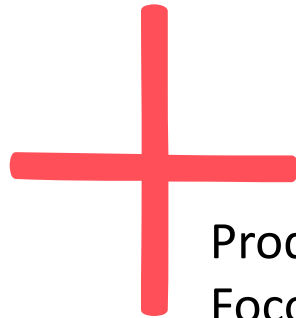
- Descuento 30% hasta el 25/05



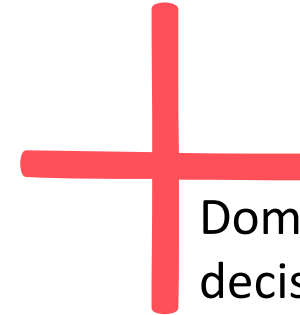
BENEFICIOS



Visualización
Creatividad
Introspección
Reactividad
Conciencia



Productividad
Foco en tus metas
Energía
Vitalidad
Rendimiento físico
Control del Estrés



Dominio de tus
decisiones
Dominio de tu ambiente
Inspiración
Relaciones sociales

Simple & Real



www.simplyreal.com



[@simplyrealok](https://www.instagram.com/simplyrealok)



[facebook.com/simplyrealok/](https://www.facebook.com/simplyrealok/)



<http://www.youtube.com/c/SimpleRealok>



leandrogiomprini@simplyreal.com



[\(+54\) 3513427597](https://api.whatsapp.com/send?phone=553513427597)