

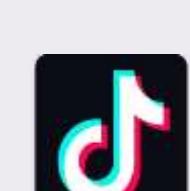
# RUTINAS NOVIEMBRE!



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
	1 <b>RELOJ DE ARENA</b>	2 <b>QUEMA GRASA ABDOMINAL</b>	3 <b>RELOJ DE ARENA</b>	4 <b>TODO EL CUERPO</b>	5 <b>GLÚTEOS</b>	6 <b>DESCANSO!</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO PARA TENER UN CUERPO RELOJ DE ARENA</li> <li><input type="checkbox"/> GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS!</li> <li><input type="checkbox"/> RETO PARA REDUCIR CINTURA Y TENER UN ABDOMEN PLANO</li> <li><input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTO TODO EL CUERPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> CALENTAMIENTO</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO EN MI CANAL- ADELGAZA RÁPIDO EN CASA! Y TEN UN ABDOMEN PLANO</li> <li><input type="checkbox"/> ADELGAZAR RAPIDO Y ABDOMEN PLANO EN 30 DÍAS. Cardio sin saltos!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO DE ELIMINAR GORDITOS DEL ABDOMEN Y CINTURA!</li> <li><input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO PARA TENER UN CUERPO RELOJ DE ARENA</li> <li><input type="checkbox"/> GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS!</li> <li><input type="checkbox"/> RETO PARA REDUCIR CINTURA Y TENER UN ABDOMEN PLANO</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO GLÚTEOS Y CINTURA PEQUEÑA</li> <li><input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTO TODO EL CUERPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA EN 3 SEMANAS!</li> <li><input type="checkbox"/> RETO PARA TONIFICAR TODO EL CUERPO Y ABDOMEN PLANO!</li> <li><input type="checkbox"/> RETO DE ABDOMEN PLANO EN 21 DÍAS!</li> <li><input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> CALENTAMIENTO</li> <li><input type="checkbox"/> GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS!</li> <li><input type="checkbox"/> RETO PARA AUMENTAR Y TENER UNOS GLÚTEOS GRANDES Y BONITOS</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS!</li> </ul>	Ven a ver estos tips saludables y cuéntame que pusiste en practica: <input type="checkbox"/> 10 ALIMENTOS PARA TENER UN ABDOMEN PLANO Y HERMOSO!	
7	8 <b>RELOJ DE ARENA</b>	9 <b>GLÚTEOS Y PIERNAS</b>	10 <b>BRAZOS, ESPALDA, ABS</b>	11 <b>GLÚTEOS Y PIERNAS</b>	12 <b>TODO EL CUERPO</b>	13 <b>DESCANSO!</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO PARA TENER UN CUERPO RELOJ DE ARENA</li> <li><input type="checkbox"/> GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS!</li> <li><input type="checkbox"/> RETO PARA REDUCIR CINTURA Y TENER UN ABDOMEN PLANO</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO GLÚTEOS Y CINTURA PEQUEÑA</li> <li><input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTO TODO EL CUERPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA HACER ANTES DE ENTRENAR.</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO EN MI CANAL AUMENTAR GLÚTEOS Y REDUCIR CINTURA!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO EN MI CANAL DE GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO EN MI CANAL DE GLÚTEOS Y PIERNAS BONITAS!</li> <li><input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS.</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO EJERCICIOS PARA LEVANTAR PECHOS! Firmes y bonitos</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO DE BRAZOS Y ESPALDA TONIFICADA EN CASA!</li> <li><input type="checkbox"/> ELIMINAR GRASA DE ESPALDA Y CINTURA PEQUEÑA</li> <li><input type="checkbox"/> -ELIMINA GORDITOS DEL ABDOMEN EN CASA!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA HACER ANTES DE ENTRENAR.</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO EN MI CANAL AUMENTAR GLÚTEOS Y REDUCIR CINTURA!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO PARA AUMENTAR GLÚTEOS CON PESO!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO EN MI CANAL DE GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS!</li> <li><input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NUEVO VIDEO RETO PARA TONIFICAR TODO EL CUERPO Y ABDOMEN PLANO!</li> <li><input type="checkbox"/> RUTINA FULL BODY PARA TONIFICAR TODO EL CUERPO! Y QUEMAR GRASA ABDOMINAL.</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO PARA ELIMINAR GORDITO DE ABDOMEN BAJO!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> CALENTAMIENTO</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO EN MI CANAL- ADELGAZA RÁPIDO EN CASA! Y TEN UN ABDOMEN PLANO</li> <li><input type="checkbox"/> ADELGAZAR RAPIDO Y ABDOMEN PLANO EN 30 DÍAS. Cardio sin saltos!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO DE ELIMINAR GORDITOS DEL ABDOMEN Y CINTURA!</li> <li><input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO!</li> </ul>	Día de postre saludable! Ven a verlo: <input type="checkbox"/> GALLETAS DE AVENA SALUDABLES CON CHIPS DE CHOCOLATE. DELICIOSAS! Déjame ver tus recetas.! Publica tu receta saludable y etiquétame: Instagram: @lulofitness
14	15 <b>GLÚTEOS</b>	16 <b>TODO EL CUERPO</b>	17 <b>RELOJ DE ARENA</b>	18 <b>CARDIO, BRAZOS Y ESPALDA</b>	19 <b>QUEMA GRASA ABDOMINAL</b>	20 <b>GLÚTEOS Y PIERNAS</b> <b>DESCANSO!</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA HACER ANTES DE ENTRENAR.</li> <li><input type="checkbox"/> RETO DE RELOJ DE ARENA, CINTURA PEQUEÑA Y CADERAS BONITAS!</li> <li><input type="checkbox"/> GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS!</li> <li><input type="checkbox"/> RETO PARA AUMENTAR Y TENER UNOS GLÚTEOS GRANDES Y BONITOS</li> <li><input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA EN 3 SEMANAS!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO VIDEO RETO PARA TONIFICAR TODO EL CUERPO Y ABDOMEN PLANO!</li> <li><input type="checkbox"/> RETO DE ABODMEN PLANO EN 21 DÍAS!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA</li> <li><input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO PARA TENER UN CUERPO RELOJ DE ARENA</li> <li><input type="checkbox"/> GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS!</li> <li><input type="checkbox"/> RETO PARA REDUCIR CINTURA Y TENER UN ABDOMEN PLANO</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO GLÚTEOS Y CINTURA PEQUEÑA</li> <li><input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS.</li> <li><input type="checkbox"/> RETO CARDIO INTENSO 20 MINUTOS PARA ADELGAZAR!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO DE BRAZOS Y ESPALDA TONIFICADA EN CASA!</li> <li><input type="checkbox"/> ELIMINAR GRASA DE ESPALDA Y CINTURA PEQUEÑA</li> <li><input type="checkbox"/> ELIMINA GORDITOS DEL ABDOMEN EN CASA!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> CALENTAMIENTO</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO EN MI CANAL- ADELGAZA RÁPIDO EN CASA! Y TEN UN ABDOMEN PLANO</li> <li><input type="checkbox"/> ADELGAZAR RAPIDO Y ABDOMEN PLANO EN 30 DÍAS. Sin saltos!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA</li> <li><input type="checkbox"/> ELIMINA GORDITOS DEL ABDOMEN!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA HACER ANTES DE ENTRENAR.</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO EN MI CANAL DE GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO EN MI CANAL AUMENTAR GLÚTEOS Y REDUCIR CINTURA!</li> <li><input type="checkbox"/> RETO DE RELOJ DE ARENA, CINTURA PEQUEÑA Y CADERAS BONITAS!</li> </ul>	Ya viste como preparar un rico postre sencillo y muy saludable? <input type="checkbox"/> POSTRE SALUDABLE DE AVENA SUPER FACIL DE HACER EN CASA!
21	22 <b>RELOJ DE ARENA</b>	23 <b>BRAZOS, ESPALDA, ABS</b>	24 <b>CARDIO Y ABDOMEN</b>	25 <b>GLÚTEOS</b>	26 <b>TODO EL CUERPO</b>	27 <b>GLÚTEOS Y PIERNAS</b> <b>DESCANSO!</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO PARA TENER UN CUERPO RELOJ DE ARENA</li> <li><input type="checkbox"/> GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS!</li> <li><input type="checkbox"/> RETO PARA REDUCIR CINTURA Y TENER UN ABDOMEN PLANO</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO GLÚTEOS Y CINTURA PEQUEÑA</li> <li><input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTO TODO EL CUERPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS.</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO EJERCICIOS PARA LEVANTAR PECHOS! Firmes y bonitos</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO DE BRAZOS Y ESPALDA TONIFICADA!</li> <li><input type="checkbox"/> ELIMINAR GRASA DE ESPALDA Y CINTURA PEQUEÑA</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA HACER ANTES DE ENTRENAR.</li> <li><input type="checkbox"/> RETO DE RELOJ DE ARENA, CINTURA PEQUEÑA Y CADERAS BONITAS!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO EN MI CANAL AUMENTAR GLÚTEOS Y REDUCIR CINTURA!</li> <li><input type="checkbox"/> RETO PARA AUMENTAR Y TENER UNOS GLÚTEOS GRANDES Y BONITOS</li> <li><input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NUEVO VIDEO RETO PARA TONIFICAR TODO EL CUERPO Y ABDOMEN PLANO!</li> <li><input type="checkbox"/> RETO DE ABDOMEN PLANO EN 21 DÍAS!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA</li> <li><input type="checkbox"/> RETO PARA AUMENTAR Y TENER UNOS GLÚTEOS GRANDES Y BONITOS</li> <li><input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> CALENTAMIENTO</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO EN MI CANAL DE GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO EN MI CANAL AUMENTAR GLÚTEOS Y REDUCIR CINTURA!</li> <li><input type="checkbox"/> RETO DE RELOJ DE ARENA, CINTURA PEQUEÑA Y CADERAS BONITAS!</li> <li><input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA HACER ANTES DE ENTRENAR.</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO EN MI CANAL DE GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO EN MI CANAL AUMENTAR GLÚTEOS Y REDUCIR CINTURA!</li> <li><input type="checkbox"/> RETO DE RELOJ DE ARENA, CINTURA PEQUEÑA Y CADERAS BONITAS!</li> </ul>	DIA DE DESAYUNOS SALUDABLES! No te pierdas de la deliciosa receta saludable que publicare en INSTAGRAM Instagram: @lulofitness
28	29 <b>QUEMA GRASA ABDOMINAL</b>	30 <b>GLÚTEOS Y PIERNAS</b>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> CALENTAMIENTO</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO EN MI CANAL- ADELGAZA RÁPIDO EN CASA! Y TEN UN ABDOMEN PLANO</li> <li><input type="checkbox"/> ADELGAZAR RAPIDO Y ABDOMEN PLANO EN 30 DÍAS. Cardio sin saltos!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO DE ELIMINAR GORDITOS DEL ABDOMEN Y CINTURA!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO VIDEO -ELIMINA GORDITOS DEL ABDOMEN!</li> <li><input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NUEVO CALENTAMIENTO PARA HACER ANTES DE ENTRENAR!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO EN MI CANAL AUMENTAR GLÚTEOS Y REDUCIR CINTURA!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO PARA AUMENTAR GLÚTEOS CON PESO!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO EN MI CANAL DE GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NUEVO CALENTAMIENTO PARA HACER ANTES DE ENTRENAR!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO EN MI CANAL AUMENTAR GLÚTEOS Y REDUCIR CINTURA!</li> <li><input type="checkbox"/> RETO DE CARDIO PARA ADELGAZAR Y QUEMAR GRASA ABDOMINAL! EN 25 MINUTOS!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO PARA TENER UN ABDOMEN PLANO, CARDIO EN CASA!</li> <li><input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA HACER ANTES DE ENTRENAR.</li> <li><input type="checkbox"/> RETO DE RELOJ DE ARENA, CINTURA PEQUEÑA Y CADERAS BONITAS!</li> <li><input type="checkbox"/> NUEVO RETO EN MI CANAL AUMENTAR GLÚTEOS Y REDUCIR CINTURA!</li> <li><input type="checkbox"/> RETO PARA AUMENTAR Y TENER UNOS GLÚTEOS GRANDES Y BONITOS</li> <li><input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> CALENTAMIENTO</li> <li><input type="checkbox"/> GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS!</li> <li><input type="checkbox"/> RETO PARA AUMENTAR Y TENER UNOS GLÚTEOS GRANDES Y BONITOS</li> <li><input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> DÉJAME VER TU DESAYUNO SALUDABLE!</li> <li><input type="checkbox"/> PUBLICA TU DESAYUNO Y ETIQUÉTAME.</li> <li><input type="checkbox"/> PARA VER TU INCREIBLE RECETA!</li> </ul>	

**ÁNIMO, SI  
PODEMOS!** ❤

PUBLICA UNA FOTO  
EN INSTAGRAM  
DE TU CALENDARIO REALIZADO  
Y ETIQUÉTAME PARA VER TU SEGUIMIENTO!



Tik Tok:  
Lulofit



Instagram:  
@lulofitness

Etiquéname



Kwai:  
Lulofit