Instagram: Lulofitness

Tik Tok: Lulofit

Kwai: Lulofit

RUTINAS DE FEBRERO!

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO

ÁNIMO, SI PODEMOS!

1

RELOJ DE ARENA

- ❑ NUEVO RETO PARA TENER UN CUERPO RELOJ DE ARENA
- ❑ GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS!
- ❑ RETO PARA REDUCIR CINTURA Y TENER UN ABDOMEN PLANO
- ❑ NUEVO RETO GLUTEOS Y CINTURA PEQUEÑA
- ❑ ESTIRAMIENTO TODO EL CUERPO

2

TODO EL CUERPO

- ❑ RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA EN 3 SEMANAS!
- ❑ RETO PARA TONIFICAR TODO EL CUERPO Y ABDOMEN PLANO!
- ❑ RETO DE ABDOMEN PLANO EN 21 DÍAS!
- ❑ ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO!

3

GLÚTEOS

- ❑ CALENTAMIENTO
- ❑ GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS!
- ❑ RETO PARA AUMENTAR Y TENER UNOS GLÚTEOS GRANDES Y BONITOS
- ❑ NUEVO RETO GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS!

4

DESCANSO!

Ven a ver estos tips saludables y cuéntame que pusiste en practica:

- ❑ 10 ALIMENTOS PARA TENER UN ABDOMEN PLANO Y HERMOSO!

5

RELOJ DE ARENA

- ❑ NUEVO RETO PARA TENER UN CUERPO RELOJ DE ARENA
- ❑ GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS!
- ❑ RETO PARA REDUCIR CINTURA Y TENER UN ABDOMEN PLANO
- ❑ NUEVO RETO GLUTEOS Y CINTURA PEQUEÑA
- ❑ ESTIRAMIENTO TODO EL CUERPO

6

GLÚTEOS Y PIERNAS

- ❑ CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA HACER ANTES DE ENTRENAR.
- ❑ NUEVO RETO EN MI CANAL AUMENTAR GLUTEOS Y REDUCIR CINTURA!
- ❑ NUEVO RETO EN MI CANAL DE GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS!
- ❑ NUEVO RETO EN MI CANAL DE GLÚTEOS Y PIERNAS BONITAS!
- ❑ ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

7

BRAZOS, ESPALDA, ABS

- ❑ CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS.
- ❑ NUEVO! EJERCICIOS PARA LEVANTAR PECHOS! Firmes y bonitos
- ❑ NUEVO RETO DE BRAZOS Y ESPALDA TONIFICADA EN CASA!
- ❑ ELIMINAR GRASA DE ESPALDA Y CINTURA PEQUEÑA
- ❑ -ELIMINA GORDITOS DEL ABDOMEN EN CASA!
- ❑ 5 EJERCICIOS PARA TONIFICAR BRAZOS.

8

GLÚTEOS Y PIERNAS

- ❑ CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA HACER ANTES DE ENTRENAR.
- ❑ NUEVO RETO EN MI CANAL AUMENTAR GLUTEOS Y REDUCIR CINTURA!
- ❑ NUEVO RETO PARA AUMENTAR GLÚTEOS CON PESO!
- ❑ NUEVO RETO EN MI CANAL DE GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS!
- ❑ ESTIRAMIENTOS

9

TODO EL CUERPO

- ❑ NUEVO VIDEO RETO PARA TONIFICAR TODO EL CUERPO Y ABDOMEN PLANO!
- ❑ RUTINA FULL BODY PARA TONIFICAR TODO EL CUERPO! Y QUEMAR GRASA ABDOMINAL.
- ❑ NUEVO RETO PARA ELIMINAR GORDITO DE ABDOMEN BAJO!
- ❑ NUEVO RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA

10

QUEMA GRASA ABDOMINAL

- ❑ CALENTAMIENTO
- ❑ NUEVO RETO EN MI CANAL- ADELGAZA RÁPIDO EN CASA! Y TEN UN ABDOMEN PLANO
- ❑ ADELGAZAR RAPIDO Y ABDOMEN PLANO EN 30 DÍAS. Cardio sin saltos!
- ❑ NUEVO RETO DE ELIMINAR GORDITOS DEL ABDOMEN Y CINTURA!
- ❑ NUEVO VIDEO -ELIMINA GORDITOS DEL ABDOMEN!
- ❑ ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO!

11

DESCANSO!

Día de postre saludable!
Ven a verlo:

- ❑ GALLETAS DE AVENA SALUDABLES CON CHIPS DE CHOCOLATE. DELICIOSAS!

Déjame ver tus recetas,!
Publica tu receta saludable y etiquétame:
Instagram: @lulofitness

12

GLÚTEOS

- ❑ CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA HACER ANTES DE ENTRENAR.
- ❑ **RETO DE RELOJ DE ARENA, CINTURA PEQUEÑA Y CADERAS BONITAS!**
- ❑ GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS!
- ❑ RETO PARA AUMENTAR Y TENER UNOS GLÚTEOS GRANDES Y BONITOS
- ❑ ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

13

TODO EL CUERPO

- ❑ RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA EN 3 SEMANAS!
- ❑ NUEVO VIDEO RETO PARA TONIFICAR TODO EL CUERPO Y ABDOMEN PLANO!
- ❑ RETO DE ABDOMEN PLANO EN 21 DÍAS!
- ❑ NUEVO RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA
- ❑ ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO

14

RELOJ DE ARENA

- ❑ NUEVO RETO PARA TENER UN CUERPO RELOJ DE ARENA
- ❑ GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS!
- ❑ RETO PARA REDUCIR CINTURA Y TENER UN ABDOMEN PLANO
- ❑ NUEVO RETO GLUTEOS Y CINTURA PEQUEÑA
- ❑ ESTIRAMIENTO TODO EL CUERPO

15

CARDIO, BRAZOS Y ESPALDA

- ❑ CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS.
- ❑ RETO CARDIO INTENSO 20 MINUTOS PARA ADELGAZAR!
- ❑ NUEVO RETO DE BRAZOS Y ESPALDA TONIFICADA EN CASA!
- ❑ ELIMINAR GRASA DE ESPALDA Y CINTURA PEQUEÑA
- ❑ ELIMINA GORDITOS DEL ABDOMEN EN CASA!

16

QUEMA GRASA ABDOMINAL

- ❑ CALENTAMIENTO
- ❑ NUEVO RETO EN MI CANAL- ADELGAZA RÁPIDO EN CASA! Y TEN UN ABDOMEN PLANO
- ❑ ADELGAZAR RAPIDO Y ABDOMEN PLANO EN 30 DÍAS. Sin saltos!
- ❑ NUEVO RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA
- ❑ ELIMINA GORDITOS DEL ABDOMEN!

17

GLÚTEOS Y PIERNAS

- ❑ CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA HACER ANTES DE ENTRENAR.
- ❑ NUEVO RETO EN MI CANAL DE GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS!
- ❑ NUEVO RETO EN MI CANAL AUMENTAR GLUTEOS Y REDUCIR CINTURA!
- ❑ **RETO DE RELOJ DE ARENA, CINTURA PEQUEÑA Y CADERAS BONITAS!**
- ❑ ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

18

DESCANSO!

Ya viste como preparar un rico postre sencillo y muy saludable?

- ❑ POSTRE SALUDABLE DE AVENA SUPER FACIL DE HACER EN CASA!

En este video te explico como lo puedes preparar!

Publica tu receta saludable y etiquétame @lulofitness

PARA VER TU INCREIBLE RECETA!

19

RELOJ DE ARENA

- ❑ NUEVO RETO PARA TENER UN CUERPO RELOJ DE ARENA
- ❑ GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS!
- ❑ RETO PARA REDUCIR CINTURA Y TENER UN ABDOMEN PLANO
- ❑ NUEVO RETO GLUTEOS Y CINTURA PEQUEÑA
- ❑ ESTIRAMIENTO TODO EL CUERPO

20

BRAZOS, ESPALDA, ABS

- ❑ CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS.
- ❑ NUEVO! EJERCICIOS PARA LEVANTAR PECHOS! Firmes y bonitos
- ❑ NUEVO RETO DE BRAZOS Y ESPALDA TONIFICADA!
- ❑ ELIMINAR GRASA DE ESPALDA Y CINTURA PEQUEÑA
- ❑ NUEVO RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA

21

CARDIO Y ABDOMEN

- ❑ CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS
- ❑ NUEVO RETO EN MI CANAL! ABDOMEN PLANO ELIMINA GORDITOS!
- ❑ RETO DE CARDIO PARA ADELGAZAR Y QUEMAR GRASA ABDOMINAL! EN 25 MINUTOS!
- ❑ NUEVO RETO PARA TENER UN ABDOMEN PLANO, CARDIO EN CASA!
- ❑ ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO

22

GLÚTEOS

- ❑ CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA HACER ANTES DE ENTRENAR.
- ❑ **RETO DE RELOJ DE ARENA, CINTURA PEQUEÑA Y CADERAS BONITAS!**
- ❑ GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS!
- ❑ RETO PARA AUMENTAR Y TENER UNOS GLÚTEOS GRANDES Y BONITOS
- ❑ ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

23

TODO EL CUERPO

- ❑ NUEVO VIDEO RETO PARA TONIFICAR TODO EL CUERPO Y ABDOMEN PLANO!
- ❑ RETO DE ABDOMEN PLANO EN 21 DÍAS!
- ❑ NUEVO RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA
- ❑ NUEVO RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA
- ❑ ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO!

24

GLÚTEOS Y PIERNAS

- ❑ CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA HACER ANTES DE ENTRENAR.
- ❑ NUEVO RETO EN MI CANAL DE GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS!
- ❑ NUEVO RETO EN MI CANAL AUMENTAR GLUTEOS Y REDUCIR CINTURA!
- ❑ **RETO DE RELOJ DE ARENA, CINTURA PEQUEÑA Y CADERAS BONITAS!**
- ❑ ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

25

DESCANSO!

DIA DE DESAYUNOS SALUDABLES!
No te pierdas de la deliciosa receta saludable que publicare en INSTAGRAM
Instagram: @lulofitness

Déjame ver tu desayuno saludable!
Publica tu desayuno y etiquétame.

PARA VER TU INCREIBLE RECETA!

26

QUEMA GRASA ABDOMINAL

- ❑ CALENTAMIENTO
- ❑ NUEVO RETO EN MI CANAL- ADELGAZA RÁPIDO EN CASA! Y TEN UN ABDOMEN PLANO
- ❑ ADELGAZAR RAPIDO Y ABDOMEN PLANO EN 30 DÍAS. Cardio sin saltos!
- ❑ NUEVO RETO DE ELIMINAR GORDITOS DEL ABDOMEN Y CINTURA!
- ❑ NUEVO VIDEO -ELIMINA GORDITOS DEL ABDOMEN!
- ❑ ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO!

27

GLÚTEOS Y PIERNAS

- ❑ **NUEVO CALENTAMIENTO PARA HACER ANTES DE ENTRENAR!**
- ❑ NUEVO RETO EN MI CANAL AUMENTAR GLUTEOS Y REDUCIR CINTURA!
- ❑ NUEVO RETO PARA AUMENTAR GLÚTEOS CON PESO!
- ❑ NUEVO RETO EN MI CANAL DE GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS!

28

CARDIO Y ABDOMEN

- ❑ **NUEVO CALENTAMIENTO PARA HACER ANTES DE ENTRENAR!**
- ❑ NUEVO RETO EN MI CANAL! ABDOMEN PLANO ELIMINA GORDITOS!
- ❑ RETO DE CARDIO PARA ADELGAZAR Y QUEMAR GRASA ABDOMINAL! EN 25 MINUTOS!
- ❑ NUEVO RETO PARA TENER UN ABDOMEN PLANO, CARDIO EN CASA!

29

RELOJ DE ARENA

- ❑ NUEVO RETO PARA TENER UN CUERPO RELOJ DE ARENA
- ❑ GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS!
- ❑ RETO PARA REDUCIR CINTURA Y TENER UN ABDOMEN PLANO
- ❑ NUEVO RETO GLUTEOS Y CINTURA PEQUEÑA
- ❑ ESTIRAMIENTO TODO EL CUERPO

NO OLVIDES TOMAR TU FOTO DE ANTES PARA TENER UN SEGUIMIENTO DE TU PROCESO!

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

Tik Tok: Lulofit

Instagram: @lulofitness
Etiquétame

Kwai: Lulofit