

Desafío Amig@ de entrenamiento

Guía para Redes Sociales

□ SEMANA 1 (DEL 4 AL 10 DE NOVIEMBRE)

Publica una foto de cualesquiera 3 productos Reliv, con el título "Mi Nueva Vida con Reliv."

Utiliza la etiqueta #FitnessFriendChallenge

□ SEMANA 2 (DEL 11 AL 17 DE NOVIEMBRE)

Publica un video corto con un licuado de Reliv en tu página de FB. El video debe durar menos de 30 segundos. Incluye tus productos Reliv en la toma, pero no más de 2 productos. Comparte cuándo y por qué tomas los productos (Cuáles son los beneficios que estás obteniendo).

Etiquetas sugeridas: #WellnessWednesday #TipTuesday #ShakeSaturday #FitnessFriendChallenge

□ SEMANA 3 (DEL 18 AL 24 DE NOVIEMBRE)

Publica un video corto dirigido a tu Amig@ de Entrenamiento recordándole que haga su parte de movimientos diarios de este mes.

Etiquetas sugeridas: #FitnessFriendChallenge #WorkoutWednesday #ShoutoutSaturday

□ SEMANA 4 (DEL 25 DE NOVIEMBRE AL 1 DE DICIEMBRE)

Comparte un breve video o imagen explicando por qué estás agradecido con tu Amig@ de Entrenamiento.

Etiquetas sugeridas: #FitnessFriendChallenge #ThankfulThursday

□ SEMANA 5 (DEL 2 AL 8 DE DICIEMBRE)

Comparte una publicación del Martes de Transformación de la página Fit3 de Facebook, con un comentario en tus propias palabras acerca de cómo esa persona te inspira.

Etiquetas sugeridas: #TransformationTuesday #FitnessFriendChallenge

□ SEMANA 6 (DEL 9 AL 15 DE DICIEMBRE)

Toma un video (30-45 segundos) de ti y tu Amig@ de Entrenamiento haciendo un ejercicio y publícalo en FB con un comentario sobre el ejercicio.

Etiquetas sugeridas: #WorkoutWednesday #FitnessFriendChallenge #MondayMotivation #FlexFriday #FridayFun

□ SEMANA 7 (DEL 16 AL 22 DE DICIEMBRE)

Comparte en FB tu cita motivacional favorita y por qué es tu favorita.

Etiquetas sugeridas: #MondayMotivation #ThursdayThoughts #FitnessFriendChallenge

□ SEMANA 8 (DEL 23 AL 29 DE DICIEMBRE)

Toma una autofoto (selfie) después del ejercicio o video comentando cómo te sientes después del ejercicio. Menciona a Fit3 y a tu Amig@ de Entrenamiento.

Etiquetas sugeridas: #SelfieSunday #WorkoutWednesday #FitnessFriendChallenge #MondayMotivation #FlexFriday #FridayFun

□ SEMANA 9 (DEL 30 DE DICIEMBRE AL 5 DE ENERO)

Comparte tus propósitos de año nuevo y cómo los cumplirás.

Etiquetas sugeridas: #FitnessFriendChallenge #MondayMotivation

□ SEMANA 9 (DEL 6 AL 12 DE ENERO)

Comparte la receta de tu licuado favorito en tu página de FB.

Etiquetas sugeridas: #ShakeSaturday #WellnessWednesday #TipTuesday #FitnessFriendChallenge

□ SEMANA 11 (DEL 13 AL 19 DE ENERO)

Comparte tus fotos de la transformación de este desafío y comenta lo que has aprendido los últimos 90 días.

Etiquetas sugeridas: #FitnessFriendChallenge #TransformationTuesday

□ SEMANA 12 (DEL 21 AL 31 DE ENERO)

¡Comparte un video sobre por qué mereces ganar el desafío de Amig@ de Entrenamiento!

Etiquetas sugeridas: #FitnessFriendChallenge #Fit3Champion

***Nota: No todas las etiquetas sugeridas tienen que utilizarse al mismo tiempo. Elige 1 ó 2 etiquetas cuando sean aplicables a tu publicación. Etiqueta a @Fit3 cuando sea posible.**