

Calendario Semanal para el Desafío Fit3 Yo +3

1º. de mayo al 31 de julio.

Cada semana cada uno de los miembros del equipo publicará por lo menos un mensaje en Facebook. Imprime esta guía como un recordatorio amigable para que sepas qué mensaje y qué día publicar.

¿Qué tenemos que hacer?

Cada miembro del equipo seleccionará **una** de las etiquetas (hashtags#) de la semana como se explica a continuación y publicará en su perfil de Facebook. Asegúrate que tu publicación sea **“pública”**. ¡Utiliza la etiqueta #MePlusThree!

¿Qué significa cada una de las etiquetas (hashtags)?

#MePlusThree: Este es el nombre del desafío. Utilizando esta etiqueta (hashtag) puedes conectarte con los demás participantes del desafío y realizar un seguimiento de lo que otros están haciendo.

#MondayMotivation: ¿Qué te está motivando esta semana? ¿Tienes palabras de motivación para tu equipo? Comparte algo motivacional usando esta etiqueta los lunes.

#TransformationTuesday: Esta etiqueta (hashtag) es para compartir tu transformación. Puedes compartir tus resultados de reducción de peso, cambios de actitud, etc.

#TipTuesday: Comparte un consejo con personas nuevas a Reliv, como tu receta de licuado favorita o la combinación de productos Reliv. Usa esta etiqueta (hashtag) para cualquier consejo que te gustaría compartir.

#WorkoutWednesday: Cuéntale a todo el mundo sobre cuál ejercicio Fit3 haces los miércoles, o tu consejo sobre un entrenamiento favorito. ¿Estás entrenando con tu equipo? ¡Asegúrense de tomar una autofoto (selfie)!

#WellnessWednesday: Comparte tu estilo de vida saludable con todos tus amigos. Con esta etiqueta (hashtag) puedes publicar todo lo relacionado con el bienestar.

#ThursdayThoughts: Usa esta etiqueta (hashtag) para comentar por qué estás agradecido por Reliv y Fit3, o cómo este desafío ha impactado tu vida.

#ThankfulThursday: Comenta por qué estás agradecido por Reliv, Fit3 o tu equipo Yo + 3!

#ThrowbackThursday: Comparte una foto tuya vieja con uno de tus compañeros de equipo o de tu experiencia con Reliv.

#FlexFriday: ¡Presume tus músculos! Tómate una foto flexionando los músculos y compártela con tus amigos.

#FridayFun: ¡Usa esta etiqueta (hashtag) cuando pases el viernes haciendo algo saludable y divertido!

#ShoutoutSaturday: ¡Échale porras a quien esté progresando en su negocio o que empiece a tomar los productos! ¡Reconoce sus magníficos logros!

#ShakeSaturday: Toma una foto de tu licuado favorito y comparte la receta con tus amigos.

#SpotlightSunday: Destaca a alguien que admires dentro de la comunidad Reliv. Comenta por qué crees que esa persona es una fuente de inspiración y cómo ha impactado tu experiencia con Reliv.

#SelfieSunday: Toma una autofoto (selfie) y comparte algo que estás haciendo como parte del desafío. ¿Probaste alguna nueva clase de ejercicios? ¿Una nueva receta de licuado?

Recuerda, solo tienes que utilizar uno de estas etiquetas cada semana. Puedes seleccionar un día diferente cada semana. Solo asegúrate de que cada uno de los miembros publique por lo menos una vez a la semana utilizando estas etiquetas.

Semana 1. Del 1 al 5 de mayo

Comparte una foto con todos los miembros de tu equipo, incluyéndote a ti. Si tienes un equipo virtual, incluye una foto individual y etiqueta a tus otros tres miembros. Asegúrate que tu publicación sea pública y etiqueta @Fit3.

Use the hashtag **#MePlusThree!**

Semana 2. Del 6 al 12 de mayo

#MondayMotivation

#TipTuesday

#WorkoutWednesday

#ThankfulThursday

#FlexFriday

#ShakeSaturday

#SpotlightSunday

Semana 3. Del 13 al 19 de mayo

#MondayMotivation

#TransformationTuesday

#WellnessWednesday

#ThursdayThoughts

#FridayFun

#ShoutoutSaturday

#SelfieSunday

Semana 4. Del 20 al 26 de mayo

#MondayMotivation

#TipTuesday

#WorkoutWednesday

#ThrowbackThursday

#FlexFriday

#ShakeSaturday

#SpotlightSunday

Semana 5. Del 27 de mayo al 2

de junio

#MondayMotivation

#TransformationTuesday

#WellnessWednesday

#ThankfulThursday

#FridayFun

#ShoutoutSaturday

#SelfieSunday

Semana 6. Del 3 al 9 de junio

#MondayMotivation

#TipTuesday

#WorkoutWednesday

#ThankfulThursday

#FlexFriday

#ShakeSaturday

#SpotlightSunday

Semana 7. Del 10 al 16 de junio

#MondayMotivation

#TransformationTuesday

#WellnessWednesday

#ThrowbackThursday

#FridayFun

#ShoutoutSaturday

#SelfieSunday

Semana 8. Del 17 al 23 de junio

#MondayMotivation

#TipTuesday

#WorkoutWednesday

#ThursdayThoughts

#FlexFriday

#ShakeSaturday

#SpotlightSunday

Semana 9. Del 24 al 30 de junio

#MondayMotivation

#TransformationTuesday

#WellnessWednesday

#ThankfulThursday

#FridayFun

#ShoutoutSaturday

#SelfieSunday

Semana 10. Del 1 al 7 de julio

#MondayMotivation

#TipTuesday

#WellnessWednesday

#ThursdayThoughts

#FlexFriday

#ShakeSaturday

#SpotlightSunday

Bonus! Share a fun, Fit3-approved

Fourth of July activity or recipe with

us. #HappyFourth

Semana 11. Del 8 al 14 de julio

#MondayMotivation

#TransformationTuesday

#WellnessWednesday

#ThankfulThursday

#FridayFun

#ShoutoutSaturday

#SelfieSunday

Semana 12. Del 15 al 21 de julio

#MondayMotivation

#TipTuesday

#WorkoutWednesday

#ThursdayThoughts

#FlexFriday

#ShakeSaturday

#SpotlightSunday

Semana 13. Del 22 al 30 de julio

#MondayMotivation

#TransformationTuesday

#WellnessWednesday

#ThrowbackThursday

#FridayFun

#ShoutoutSaturday

#SelfieSunday

Bono: 31 de julio

Comparte las fotos de antes y de después para el cierre del desafío con #TransformationTuesday