¿CÓMO FUNCIONAN LOS RETOS?

¿TE GUSTAN LOS RETOS QUE PLANTEAMOS EN ESCUELAGYMVIRTUAL PERO NO SABES CÓMO FUNCIONA?

¡TE AYUDAMOS!

Sigue nuestras pautas:

- ✓ Cada mes tienes disponible en la plataforma de **Escuela** un nuevo reto enfocado a cómo llevar una alimentación más saludable.
- ✓ Cada **reto dura 28 días** y empezamos los lunes del mes entrante.
- ✓ Puedes hacerlo de manera online directamente desde el **link a través de la web de Escuela** GymVirtual o bien solicitar que te lo enviemos por email, a través de la flechita de descarga, para poderlo hacer en tu ordenador, móvil o tablet, porque es interactivo. Si no, recuerda que también lo podrás imprimir y tenerlo a mano para comprometerte más.
- ✓ Para descargarlo, solo tienes que hacer click en la flecha y rellenar el formulario (nombre, email, sexo, país de residencia) que aparecerá en pantalla. **¡Te enviaremos el enlace para hacer el reto y el descargable interactivo por email!** Este proceso puede tardar varios minutos. Sobre todo, revisa bien todas las carpetas (spam, no deseados, promociones...).
- ✓ Si quieres que te lo enviemos cada mes de forma automática, suscríbete. Te mandaremos el enlace del calendario online y el descargable.
- ✓ **¡Son gratuitos!** Solo deberás incluir tu mail si lo quieres descargar para que te llegue en un correo electrónico.
- ✓ Cada día encontrarás vinculado un post, una dinámica, un vídeo o un audio donde te daremos las pautas a seguir y alguna que otra tarea a realizar. Además, también tendrás más información en el instagram de **@ESCUELA.GYMVIRTUAL** y en el grupo de

ESTOS SON LOS HASTAG OFICIALES

#gymvirtual
#ypct
#yopuedocontodo

¡TODO LO QUE NECESITAS PARA COMPLETAR TU RETO!