



# Cuestionario y Reto antes de iniciar

## Reto Marce Fitness

**reto**  
**marce**  
**fitness**



**Isa Saravia - Psicóloga y Coach PNL**

 **@emotional\_psychology**

# Instrucciones

Estamos por arrancar reto y sabes que más importante que logra cambios físicos, es logara cambios mente y corazón así que para ello, hemos preprarado este documento. Responde el siguiente cuestionario de la forma más sincera posible.

Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas, cada persona tiene su propio resultado. Nadie verá tus respuestas ni tu resultado final, **solamente TU**.

El **objetivo** de este cuestionario es que seas consciente si estás 100% listo/a para tomar este RETO de 21 días, que implica esfuerzo de mente, cuerpo y corazón.

## Afrontarás una serie de retos:

**Físicos:** Ejercicio diario, dolor, cansancio, incomodidad.

**Emocionales:** Tu actitud ante los cambios que surjan, cambios de hábitos y estado de ánimo.

**Mentales:** Barreras mentales, ir por la salid fácil, no esforzarte por leer para aprender y crecer, conformarte con el mínimo esfuerzo, querer rendirse.



## Responde las siguientes preguntas de opción múltiple, marcando A, B o C.

### 1. ¿Cuál es el motivo real por el cuál me quiero inscribir al reto?

**A:** Porque hace ratos he buscado hacer algo diferente, he probado varias cosas que no me han funcionado y sé que esto si va funcionar porque es completo.

**B:** Mis amigos se van a meter (o ya lo hicieron) y lo voy hacer con ellos, para apoyarnos entre todos.

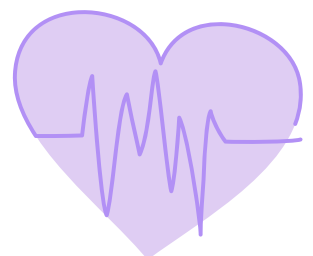
**C:** Porque he escuchado que es bueno, me da curiosidad hacerlo y saber si puedo lograrlo.

### 2. ¿Para ti, qué es un motivador interno real?

**A:** Regalarle salud y bienestar a mi futuro yo, tener más energía, aprender a comer sano y rico.

**B:** Que las otras personas me estén recordando que puedo lograrlo y estén pendientes de mí.

**C:** Bajar de peso o quemar grasa para verme mejor y que los otros lo noten.



**3. Si no pudieras compartir con nadie tus progresos en el momento, hasta terminar todo, ¿Aún así lo harías?**

**A:** Definitivamente si.

**B:** No sé, lo pensaría dos veces.

**C:** No, para nada.

**4. ¿Sueles ser constante y terminar las cosas nuevas que inicias, hasta terminarlas?**

**A.** Siempre

**B.** A veces

**C.** Casi nunca

**5. ¿Estás dispuesto/a a enfocarte en tu meta aunque eso implique dejar otras cosas en pausa y/o decir no a otras personas, alimentos o actividades?**

**A.** Siempre

**B.** A veces

**C.** Casi nunca



**6. ¿Sueles ser disciplinado/a para cumplir con una serie de actividades** (Ej. Leer, ver videos informativos, revisar porciones, ser consciente de lo que comes, probar nuevas recetas, etc.)?

- A.** Siempre
- B.** A veces
- C.** Casi nunca



**7. ¿Estás dispuesta/o a crear e incorporar nuevos hábitos sanos respecto al ejercicio y la comida?**

- A.** Siempre
- B.** A veces
- C.** Casi nunca

**8. ¿Eres consciente que las cosas buenas de la vida requieren esfuerzo y en varias ocasiones será necesario dar la milla extra?**

- A.** Siempre
- B.** A veces
- C.** Casi nunca



**9. ¿Estas lista/o para afrontar y cambiar pensamientos o creencias limitantes?**

- A.** Siempre
- B.** A veces
- C.** Casi nunca

**10. ¿Tienes buena actitud cuando las cosas no salen como esperabas?**

- A.** Siempre
- B.** A veces
- C.** Casi nunca

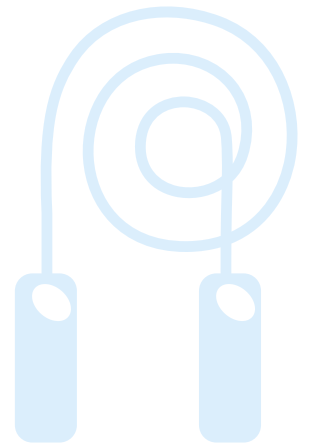
**11. ¿Estás dispuesta/o a continuar con el reto a pesar del dolor, el cansancio, la organización para sacar tiempo, entre otros factores que puedan surgir?**

- A.** Siempre
- B.** A veces
- C.** Casi nunca



**12. ¿Estás dispuesta/o a dejar la comparación y empezar a practicar más la cooperación? (Sabiedo que cada persona tiene sus propias luchas internas).**

- A.** Siempre
- B.** A veces
- C.** Casi nunca



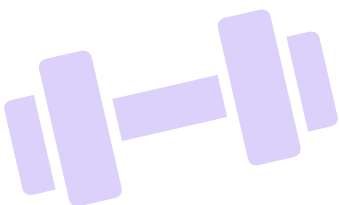
## Calificación

Para obtener tu resultado vas a sumar cada letra en base a su puntuación:

- A:** Son 2 puntos
- B:** Es 1 punto
- C:** Es 0 puntos

Luego vas a sumar el total de tus puntos de A, B y C.

Cuando lo tengas, ve a la siguiente página para ver tu resultado.



# Resultados

Busca tu resultado en base a la puntuación que obtuviste.

1. Si tu puntuación es **mayor a 15** puntos, felicidades, estas listo/a para tomar el reto de 21 días.
2. Si tu puntuación esta **entre 9 y 14** puntos te recomendamos realizar primero un pequeño reto personal **de 10 a 15 días** para empezar a entrenar tu mente, cuerpo y corazón.

Esto te ayudará a **prepararte** y crear conciencia de lo que implica este fabuloso reto de 21 días, cuyo objetivo es que adquieras un nuevo hábito para implementarlo de por vida, a tu ritmo y acorde a tu estilo de vida.

3. Si tu puntuación es **menor a 8** puntos, significa que todavía no estas al 100% listo/a para tomar este reto que implica un esfuerzo y trabajo de mente, cuerpo y corazón.

Durante este reto las personas pasan por las siguientes etapas.





# Etapas del reto

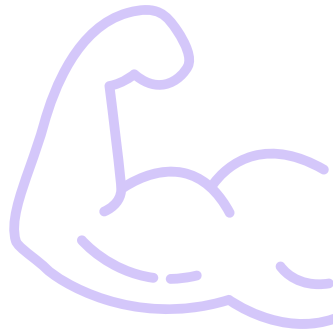
Es importante ser consciente que durante el reto pasarás por todas o algunas de las siguientes 6 etapas.

1. Felicidad al inscribirte y motivación previa a comenzar.
2. Emoción al comenzar y ante la novedad de todo el contenido, rutinas, videos, ejercicio, recomendaciones.
3. Poner los pies en la tierra sobre los hechos versus tus expectativas.

Te comparto la diferencia entre los hechos (la realidad) y algunas de la expectativas que TÚ podrías tener.

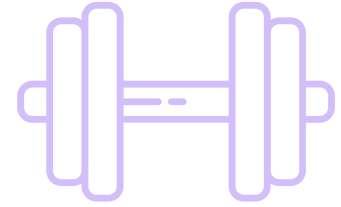
## Hechos:

- Esforzarme más de lo que esperaba.
- Cansancio al inicio por el esfuerzo.
- Dolor de todo el cuerpo la primera semana.
- Estar pendiente de todo el contenido que recibiré.
- Dejar de comer ciertos alimentos que no son sanos.
- Empezar a comer nuevos alimentos.
- Estar pendiente de mis porciones, menús.
- Ser más consciente de lo que compro en el súper.



# Etapas del reto

## Expectativas:

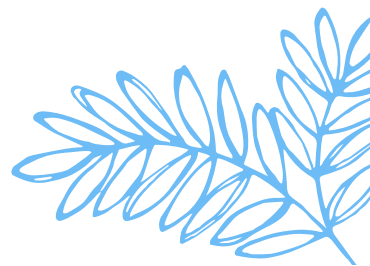
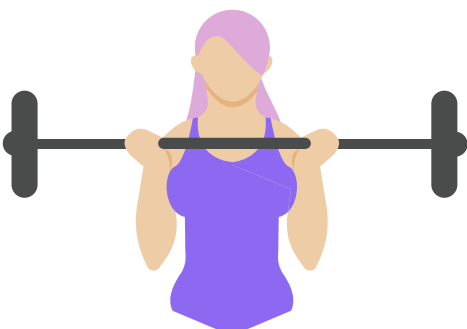


- Será fácil, solo son 3 semanas.
- Me dará tiempo de hacer todo.
- No hay que leer tanto, me dirán que hacer.
- No requiere mucho esfuerzo.
- Voy a ver cambios rápidos.
- Voy a bajar de peso y tonificar durante el reto desde la semana uno.

**4. Comparación** destructiva con los compañeros del reto.

Olvidar que cada persona tiene diferentes objetivos durante el reto, cada cuerpo y metabolismo es diferente, cada quién va a su ritmo y esta bien.

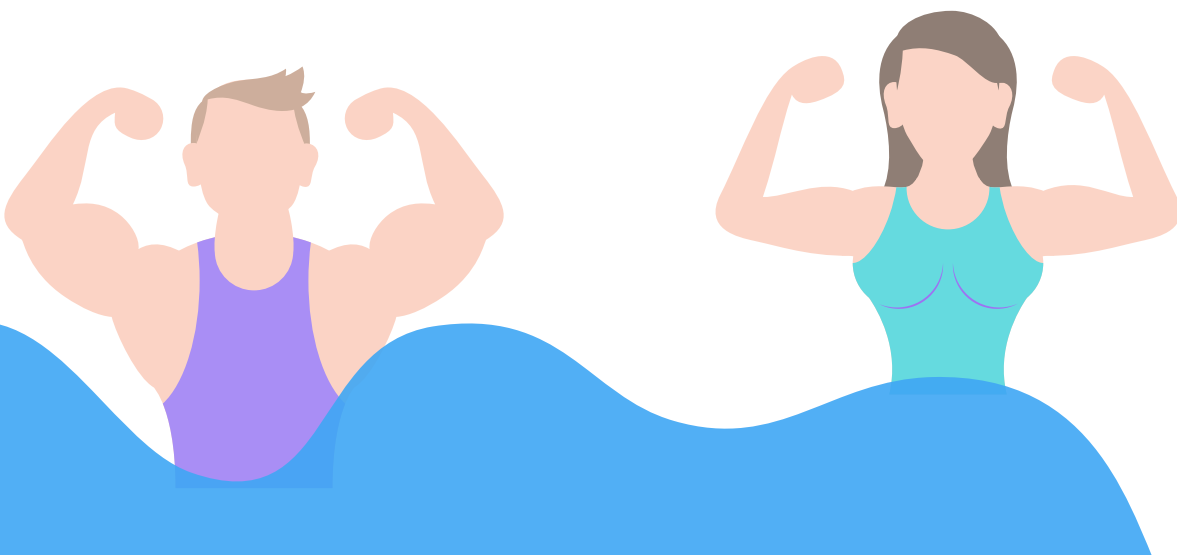
**"No medirse con la regla de otro"**  
(Marce Tanchez)



# Etapas del reto

**5. Tirar la toalla:** Vas terminando la semana dos y te esta costando, sientes que no avanzas y no sabes si lo lograrás porque tienes algunos de los siguientes pensamientos desalentadores:

- Tienes muchas expectativas irreales.
- Te estas comparando con tus compañeros del reto.
- Te estas juzgando haciéndote historias falsas en tu cabeza.
- No estas haciendo el reto por y para ti, si no por los demás.
- No tienes un motivador real que te mueva a esforzarte hasta el final.
- Al caer en la realidad del esfuerzo, te desmotivas.
- Inconscientemente refuerzas las frases de que no lo lograrás.



# Etapas del reto



**6. Gratificación:** Lograste terminar el reto y aprendiste mucha información valiosa que te acompañara el resto de tu vida.

El día 22 NO es el fin del reto, es el comienzo de un nuevo estilo de vida, lleno de conciencia y hábitos sanos para tener balance en tu salud física y emocional.

## Reto personal previo al gran reto

Si puntuaste bajo o intermedio en la encuesta, te invito a realizar este pequeño reto personal. Te ayudará para comenzar a prepararte con mente y corazón para el gran reto de 21 días con Marce y todo el equipo.

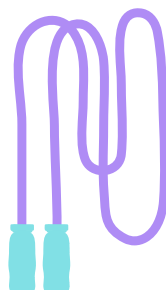
Dependiendo como te vaya y si terminas o no este pequeño reto, te animo a realizar una lista de pros y contras para que reflexiones todo los beneficios y esfuerzo que implica meterte a este reto, que según tu apertura, te puede enseñar bastante.

**Te dejo varias opciones para realizar tu reto personal. Realízalo entre 10 y 15 días, puedes repetir opciones.**

# Reto: Abrazando la incomodidad

¡Escoge algunas opciones y comienza hoy mismo!

- Salir a la calle con dos zapatos diferentes.
- Hablar con mi familia, amigo o pareja temas incómodos.
- Dejar un alimento que pueda ser adictivo y no me suma valor nutricional. Ejemplo. bebida carbonatada, postres...
- Probar alimentos nuevos.
- Comenzar a hacer ejercicio 30 min. 3 veces por semana. Ejemplo: salir a caminar.
- Buscar diferentes opciones que sustituyan alimentos.
- Retomar algún pendiente que he estado posponiendo.
- Bailar como si nadie me viera. Puedes grabarlo y compartirlo en historias para incomodarte más.
- Decir no a algo que suelo decir sí, poniendo un límite.
- Reconocer lo que no me gusta de mí y compartirlo con alguien de confianza (papás, amigos, pareja).
- Ir a una tienda y pedir que me hagan un descuento.
- Salir a la calle con dos calcetas o aretes diferentes.
- Pedir perdón y reconocer mis errores.
- Bañarme con agua fría.
- Levantarme a las 6:00 AM un fin de semana para ir a correr.



# ¡Ten presente esto!

Queremos que aproveches el reto al **máximo** y que no te metas solo por una meta pasajera (Ej: perder peso para las fotos de año nuevo o semana santa), o por las expectativas que tienes en tu cabeza sobre "lo que será" el reto.

Recuerda que hay 3 retos al año, lo importante es que **le saques el mayor provecho** para aprender **hábitos sanos de por vida**.

El lema principal de este reto transformador es:  
**"No perdemos peso, ganamos salud".**



## Isa Saravia

Coach en PNL. Psicóloga clínica desde hace 8 años, con maestría en Asesoramiento Educativo Familiar y Máster Encouragement Consultant.

Certificada en Programación Neurolingüística (PNL), Educación Emocional y Disciplina Positiva. Se dedica a dar terapia, imparte talleres de gestión de emociones en empresas y cursos para crecer en el área personal y emocional.

Es esposa, tiene una hija pequeña, y el reto de Marce la ha ayudado mucho a retomar el ejercicio para tener balance en la salud física y emocional. Creadora de una herramienta de emociones y una de límites.

Si deseas trabajar en tu propio proceso o tomar algún curso, puedes escribir por mensaje Instagram: @emotional\_psychology o visita su página: [www.isasaravia.com](http://www.isasaravia.com)



@emotional\_psychology