

CARTA COMPROMISO (indispensable hacerla a mano)

YO **(nombre completo)** me comprometo a cumplirme a mi misma y a confiar en todo lo que mi cuerpo puede hacer por mí. Y es por eso que he tomado la decisión de hacer todo lo que está en mis manos para convertirme en mi mejor versión, porque SÍ ES POSIBLE PARA MÍ y ME LO MEREZCO.

Y como amo mi cuerpo, quiero que esté más fuerte y sano y quiero verme y sentirme mejor, me comprometo a hacer ejercicio mínimo **(sugiero 60 minutos, 4 días)** por semana.

Los días que elijo para hacer ejercicio son **(ejemplo lunes, martes, miércoles y jueves)** a las **(poner horario que SE TE FACILITE MÁS)**. Y si por alguna razón esos días no se acomoda, se que tengo **(3 días más en la semana)** para cumplir aunque sea con 30 minutos, porque hice un compromiso conmigo misma a dar mi mayor esfuerzo Y LO VOY A CUMPLIR.

FIRMA