



GUÍA PARA GRUPOS DE DESAYUNOS



NOTAS PARA EL PARTNER

Consejos para comenzar tu grupo:

1. Destaca o fija tu primera publicación en la parte superior del grupo para que pueda verla cada persona que se una. Preséntate y establece un tono positivo y divertido para el grupo. Recuerda que “un grupo” pueden ser tú y una o dos personas más en un grupo privado de Facebook o en un chat grupal. No tiene por qué ser grande ni complicado para que resulte efectivo.
2. Decide si harás un lanzamiento y con cuánta frecuencia publicarás en el grupo. Dar seguimiento todos los días, aunque sea por unos minutos, puede ayudar a que la gente mantenga el compromiso y trabaje por sus objetivos.
3. Si diriges un grupo que combina un programa de fitness con el reto de desayunos con Shakeology, descarga la guía del programa de fitness e incluye publicaciones de las dos guías en el grupo. Aquí puedes acceder a todas las [guías para grupos](#).
4. Hazles saber a quienes participan que, además del registro de Shakeology en PDF, también pueden llevar un registro de su Shakeology (y de sus rutinas) en la aplicación de BODi para tener el registro digital ¡y ganar insignias!

IDEA DE PUBLICACIÓN: Introducción

¡Hola, grupo!

¿Quién quiere comenzar a lograr resultados solo con tomar las riendas de la mañana? ¡Yo sí! En este grupo, haremos una elección simple y consistente cada mañana durante todo un mes: un desayuno saludable con Shakeology. Ya sea que quieras dejar los desayunos repletos de azúcares y de calorías, probar un desayuno más saludable para llevar o simplemente no saltarlo por completo (como hace el 65 % de estadounidenses), tomar Shakeology con constancia durante 4 semanas puede ayudarte a obtener muchos beneficios de salud mientras dejas de preocuparte por preparar el desayuno cada mañana. Y sin recetas complejas. Solo Shakeology más algunos agregados simples que lo convierten en una comida nutritiva, conveniente y deliciosa.

Y si tienes pensado ejercitarte, como yo, te sugiero que elijas uno de los programas estructurados de BODi que se alinee con tu nivel de fitness y con tus objetivos. Solo 20 o 30 minutos al día entre 3 y 5 días por semana son suficientes para comenzar la jornada con fuerza y obtener beneficios increíbles.

Hoy te invito a compartir con el grupo de dónde eres y cuáles son tus objetivos.

IDEA DE PUBLICACIÓN: ¡Hora de prepararse!

Hoy daremos los tres primeros pasos simples para comenzar.

1. [Consulta nuestras listas de recetas](#). Elige de entre nuestras listas de recetas de desayunos con los dos sabores más populares de Shakeology.
[Recetas de desayunos sabor de chocolate](#)
[Recetas de desayunos sabor de vainilla](#)
[Recetas de desayuno sabor fresa](#)
[Recetas de desayuno sabor Café Latte](#)
[Recetas de desayuno sabor Cookies & Creamy](#)
[Recetas de desayuno sabor Snickerdoodle](#)
2. [Ten tu registro de bienestar listo para usar](#). Llevar un registro diario te ayudará a sintonizar mucho más con tus resultados. Por eso, descarga tu copia y guárdala en algún lugar práctico o imprímela.
3. [¡Asegúrate de tener suficiente Shakeology!](#) Contáctame si necesitas ayuda para pedir más.

NOTAS PARA EL PARTNER

- Es mejor comenzar algunos días antes de la fecha de inicio establecida para el grupo para abordar la preparación y asegurarte de que todos tengan lo necesario. La preparación puede ser de 5 días, de 7 o de solo 1. Lo que mejor funcione para ti.
- Asegúrate de que los nuevos clientes hayan pedido Shakeology en un paquete de solución total o como compra por separado en el sabor que prefieran, y ayuda a que seleccionen un programa de entrenamiento si quieren incluir ejercicio.
- Consejos para generar compromiso:
 - Comparte tus recetas favoritas y tu desayuno con Shakeology de todos los días para dar ideas y alentar a que los demás también compartan.

- Comparte por qué comenzar el día con una rutina saludable es importante para ti.
- Si bebes Shakeology desde hace un tiempo, y a medida que avance el mes, cuenta por qué te encanta y cómo te está ayudando en tu trayectoria de salud.
- Recuérdale al grupo todos los beneficios nutricionales que tiene.
 - Más energía, regularidad intestinal, salud intestinal y salud en general.
 - Revisa la [Información general de Shakeology](#) o comparte el enlace para consultar más información.
- Visita la [cuenta de @Shakeology en Instagram](#) para encontrar contenido e ideas para compartir en tus grupos.
- Usa el [Blog](#) y busca artículos sobre Shakeology y otro contenido de salud para compartir en tus grupos.
- Ideas para dar inicio y seguimiento:
 - Llamada inicial
 - Llamadas semanales
 - Clase de recetas por Zoom
 - Concursos divertidos (por ejemplo, “Crea tu receta de desayuno”, con premio para la mejor receta).

IDEA DE PUBLICACIÓN: ¡Solo falta 1 día!

Espero que ya hayas revisado las listas de recetas, y que sepas qué quieres probar durante la primera semana. Si todavía no lo hiciste, abajo encuentras los enlaces a las listas para explorarlas y elegir. Este es el momento indicado para asegurarte de tener todos los ingredientes necesarios, como plátanos, bayas, vegetales, leche de almendras, mantequillas de nueces, avena y extractos u otros complementos.

Siempre es útil tener un plan, por lo que te recomiendo que elijas tus desayunos para la primera semana, para que puedas hacer las compras con anticipación y comenzar cada día con más practicidad.

- Prepara con antelación más porciones de una receta, para tenerla lista en caso de que necesites tomarla rápido para llevar durante la semana.
- Prioriza las recetas rápidas y fáciles de preparar, que puedas disfrutar en menos de 5 minutos.
- ¡Repetir será tu mejor aliado! Intenta encontrar recetas que podrás disfrutar varias veces por semana para simplificar las cosas.
- Asegúrate de guardar los enlaces de las recetas que quieres preparar, para tener todo listo para cuando llegue el momento, y guarda o imprime el registro de bienestar.

[Recetas de desayunos sabor de chocolate](#)

[Recetas de desayunos sabor de vainilla](#)

[Recetas de desayuno sabor fresa](#)

[Recetas de desayuno sabor Café Latte](#)

[Recetas de desayuno sabor Cookies & Creamy](#)

[Recetas de desayuno sabor Snickerdoodle](#)

NOTAS PARA EL PARTNER

- Pregunta sobre los objetivos de alimentación saludable del grupo, y qué les resulta fácil o complicado al momento de tomar elecciones saludables de alimentación.
- Pregunta si siguen alguno de los planes de alimentación de BODi. Recuérdales que en cada receta aparece el desglose para cada plan, y alíentalos a llevar un registro según el plan que siguen.
- Recuerda alentarlos a mirar el tamaño de la porción en las recetas, y a que se inclinen por recetas que tengan una porción entera de Shakeology por porción de receta para obtener mejores resultados.

Enfoque semanal:

A continuación, ofrecemos sugerencias de temas y publicaciones con cierto enfoque para cada semana del reto, a modo de inspiración.

Semana 1: LOS NUEVOS COMIENZOS PUEDEN SER SIMPLES Y NUTRITIVOS

- Enfatiza la importancia de sostener el compromiso y compartir el desayuno de cada día en el grupo.
- Asegúrate de que estén usando su registro o llevando el registro de su Shakeology en la aplicación de BODi. Anima a quienes participan a compartir sus registros contigo y en el grupo cada semana.
- ¡Destaca los beneficios de comenzar el día con Shakeology! Consulta [este artículo de blog](#) para leer más sobre por qué el desayuno es una comida importante y por qué Shakeology es una gran opción.
- Recuérdales que, si tienen poco tiempo, busquen recetas de 5 minutos. Añade enlaces a recetas como recordatorio (los encuentras abajo).

[Recetas de desayunos sabor de chocolate](#)

[Recetas de desayunos sabor de vainilla](#)

[Recetas de desayuno sabor fresa](#)

[Recetas de desayuno sabor Café Latte](#)

[Recetas de desayuno sabor Cookies & Creamy](#)

[Recetas de desayuno sabor Snickerdoodle](#)

- Recordatorio del final de la semana: alienta al grupo a compartir sus recetas favoritas de la semana, a planificar sus desayunos para la segunda semana y a compartir cómo se están sintiendo al aplicar estos cambios simples.

Semana 2: MANTENER EL IMPULSO

- Felicita al grupo por mantener el compromiso y llegar a la segunda semana.
- Comparte y alienta a que compartan lo siguiente:
 - Qué están notando y sintiendo
 - Sus recetas favoritas
 - Cualquier momento revelador que hayan tenido
- Alienta a quienes participan a probar recetas nuevas, ya sea de la lista de recetas o alguna que hayas probado y te haya gustado a ti.
- Reflexiona qué otros hábitos saludables estás incorporando y alienta a tus participantes a hacer lo mismo.
- Recordatorio del final de la semana: alienta al grupo a compartir sus recetas favoritas de la semana, a planificar sus desayunos para la tercera semana y a compartir cómo se están sintiendo al aplicar estos cambios simples.

Semana 3: MITAD DE CAMINO

- Felicita al grupo por mantener el compromiso y llegar a la tercera semana.
 - Asegúrate de compartir tu experiencia personal con el grupo: ¿qué cambios estás experimentando?
 - Revisa qué rutinas matutinas están funcionando mejor para los integrantes. ¿Notan otros cambios de hábitos al comprometerse con este grupo?
 - ¿Cuáles son las recetas favoritas de la gente?
 - Anima a quienes integran el grupo a probar una rutina nueva esta semana.
 - Puedes preguntar si tienen alguna amistad o familiar que podría querer participar en el próximo grupo. ¡Los clientes felices y saludables son la mejor referencia!
 - Pregúntales si necesitan ayuda con su próximo pedido de Shakeology. Quizás quieren cambiar el sabor (desde “Mi cuenta”) si tienen una suscripción o pedir una bolsa nueva si compran por separado.
- Recordatorio del final de la semana: alienta al grupo a compartir sus recetas favoritas de la semana, a planificar sus desayunos para la cuarta semana y a compartir cómo se están sintiendo al aplicar estos cambios simples.

Semana 4: LIBERAR LA CREATIVIDAD EN LA COCINA

- Felicita al grupo por mantener el compromiso y llegar a la cuarta semana. ¡Es un compromiso destacable! Y, si todo va bien, deben estar sintiéndose genial.
- Esta última semana, diviértete y experimenta con tu desayuno. ¡Prueba una receta nueva o agrega un ingrediente distinto!
- Alienta al grupo a compartir el registro completo en el grupo cuando lo tengan listo, así como cualquier insignia que hayan ganado al llevar su registro en la aplicación de BODi.
- Terminen el reto CON FUERZA: alienta a quienes participan a compartir cómo se sienten y qué esperan lograr a continuación. ¿Se sumarán al siguiente grupo para sostener el impulso y los resultados?

Luego del reto: MANTENER EL IMPULSO

- Felicita al grupo por haber completado el reto de desayunos con Shakeology.
- Alienta a quienes participan a tomarse las fotos del después y a compartir los resultados que noten.
- Ahora que completaste el reto, sigue incorporando Shakeology en tus desayunos como parte de tu rutina matutina para seguir sintiéndote genial. Alienta a que se unan a tu próximo grupo y a que inviten a amistades y familiares a sumarse también.
- Recuérdales que pidan más Shakeology si todavía no lo hicieron.

CREA UN PLAN DE PUBLICACIONES:

La interacción en el grupo es clave para que el reto resulte divertido y motivador, y para generar una sensación de comunidad. Te sugerimos crear un plan de publicaciones: es una gran forma de optimizar lo que publicas y de facilitar tus interacciones diarias. No tienen por qué ser profesionales ni complicadas. Las mejores publicaciones son las que resultan personales y auténticas, con mensajes e imágenes simples.

A algunos partners les resulta útil elegir un tema diario y repetirlo durante las cuatro semanas. Elige un tema para cada día y crea publicaciones según el tema de ese día de la semana.

Abajo hay un ejemplo, pero puedes personalizarlo como prefieras. Cuando hayas elegido un tema para cada día, tendrás listo un plan de publicaciones básico para todo el reto.

DÍA DE LA SEMANA	TEMA:
LUNES	<i>Lunes de consejos nutricionales</i>
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	