



## Contrato de Compromiso MOOD90

Yo, \_\_\_\_\_, desde este momento me comprometo a darlo TODO para transformarme en la mejor versión de mí mismo/a durante los próximos 60 días.

Este es mi compromiso oficial conmigo mismo/a, con MOOD90, y con el futuro increíble que estoy a punto de crear.

¡Atención! Este contrato es serio, pero divertido, así que si estás leyendo esto, es porque estás listo/a para cambiar tu vida.

Por la presente, declaro que:

1. ¡Me comprometo a seguir el programa al 100%!
2. No me rendiré, no buscaré excusas ni le echaré la culpa a mi gato. Cumpliré con los entrenamientos, seguiré los hábitos saludables y me mantendré motivado/a, aunque mi sofá quiera que me quede con él.
3. Voy a dejar de procrastinar.
4. Prometo que cuando suene la alarma para entrenar, me levantaré aunque esté tentado/a a apretar el botón de "5 minutos más". (Spoiler: esos 5 minutos nunca son solo 5).
5. Seré amable conmigo mismo/a.
6. Si un día fallo, no me rendiré. Soy humano/a (o eso creo), y lo importante es volver al camino con más ganas al día siguiente.
7. Voy a cuidar de mi cuerpo y mi mente.
8. Entrenaré, comeré bien y cuidaré mi salud mental. Mi cuerpo es un templo... ¡Aunque hasta ahora lo haya tratado como un trastero!
9. Me comprometo a ser constante.
10. Sé que los cambios no ocurren en un día (¡ojalá!). Pero con disciplina, los resultados llegarán. Así que me comprometo a seguir adelante, día tras día, sin rendirme.
11. Voy a disfrutar del proceso.
12. Porque cambiar mi vida no tiene que ser un sufrimiento. Prometo pasármelo bien, celebrar mis pequeñas victorias y disfrutar del viaje hacia una mejor versión de mí mismo/a.

\_\_\_\_\_  
NOMBRE  
CLIENTE

\_\_\_\_\_  
ALEX TINOCO  
DIRECTOR DE MOOD90

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024.

