

Reto 30 días Burrolls

www.operacionbikini.es

DÍA 1 5	DÍA 2 5	DÍA 3 8	DÍA 4 DESCANSO	DÍA 5 8	DÍA 6 10	DÍA 7 12
DÍA 8 DESCANSO	DÍA 9 15	DÍA 10 18	DÍA 11 20	DÍA 12 DESCANSO	DÍA 13 23	DÍA 14 25
DÍA 15 28	DÍA 16 DESCANSO	DÍA 17 32	DÍA 18 35	DÍA 19 40	DÍA 20 DESCANSO	DÍA 21 45
DÍA 22 48	DÍA 23 53	DÍA 24 DESCANSO	DÍA 25 55	DÍA 26 58	DÍA 27 61	DÍA 28 DESCANSO
DÍA 29 66	DÍA 30 70	¡Lo has conseguido!				

#OPERACIONBIKINI #RETOOPERACIONBIKINI
#BURROLLSOPERACIONBIKINI

www.operacionbikini.es

COMPÁRTELO

IMPORTANTE: Si no puedes todo el tiempo seguido descansa el mínimo tiempo y retoma donde lo dejaste



 [YOUTUBE.COM/OPERACIONBIKINIES](https://www.youtube.com/operacionbikinies)

 [FACEBOOK.COM/OPERACIONBIKINI.ES](https://www.facebook.com/operacionbikini.es)

 [INSTAGRAM.COM/OPERACIONBIKINIES](https://www.instagram.com/operacionbikinies)

 [TWITTER.COM/OPERACIONBIKINI](https://www.twitter.com/operacionbikini)

