



KETO FIT
ACADEMY

30 DÍAS CHALLENGE

PARA TRANSFORMAR TU VIDA
Y PERDER PESO

[KETOFITACADEMY.COM](https://ketofitacademy.com)

BIENVENIDO A TU TRANSFORMACIÓN

¡Te damos la bienvenida a nuestro Challenge!

Junto a nosotros, **conseguirás la fórmula** para lograr el cuerpo y la salud que desees, sin tener que sufrir con la dieta ni el ejercicio.

Estamos muy felices de tenerte en el equipo.

Todo lo que recibirás durante los próximos 30 días, fue creado con **todo el corazón** y sólo busca entregarte **las mismas herramientas** que nos han ayudado a mejorar la calidad de nuestras vidas.

Hoy, queremos ayudarte a mejorar la tuya.

Que disfrutes de esta experiencia.

JJ & Kenli.



KETO FIT ACADEMY

MANIFIESTO

¿Qué significa ser una persona fit? ¿Tener super fuerza de voluntad? ¿Tener buena genética? ¿Pasar la vida en el gimnasio? ¿Comer ensalada todos los días?

No. Nosotros creemos algo distinto.

En Keto Fit Academy, creemos que una persona fit, es la persona que decide rebelarse contra todo aquello que le está impidiendo sentirse libre, joven, saludable, atractiva y poderosa.

Una persona Keto Fit sabe que los resultados no suceden de la noche a la mañana, pero con una meta clara, un buen plan y una comunidad que la apoya, lograra alcanzar su mejor versión.

Puede caerse, puede equivocarse, puede frustrarse, pero jamas se rinde.

Una persona Keto Fit busca liberarse de la obsesión por la comida y de la culpa, para lograr el balance entre una vida sana y feliz.

INTRODUCCIÓN AL CHALLENGE

¡OK! Lo bueno esta por empezar.

Te presentamos los **4 superpoderes** que vamos a entregarte **cada semana**, para que puedas salir exitoso de este challenge y te lleves contigo lo que viniste a buscar.

Estos 4 superpoderes son:



KETO



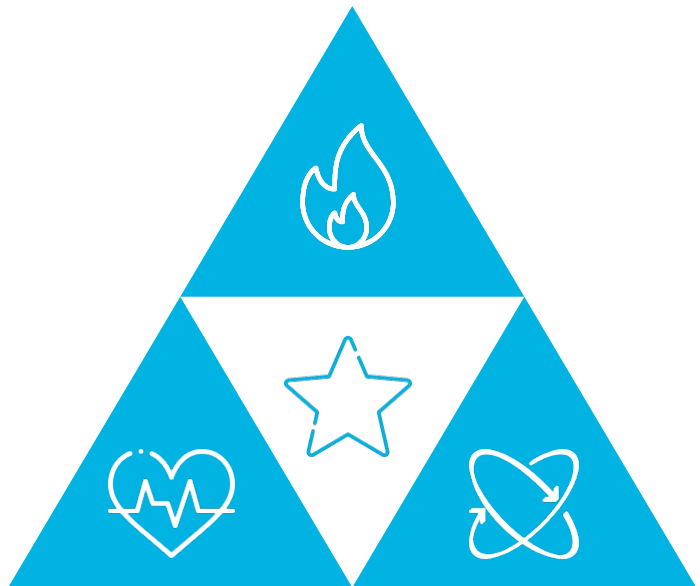
AYUNO



MOVIMIENTO



MINDSET



Antes de comenzar, necesitamos que hagas algo muy importante:

***Olvídate de todo lo que creas saber
sobre la alimentación y las dietas.***

Todo lo que te han hecho creer hasta hoy: lo que te contó tu mejor amiga del gym, lo que te dijo el doctor, lo que viste en televisión, etc.

Necesitamos que dejes atrás estas creencias, **o por lo menos durante estos 30 días que estarás con nosotros.**

Todo lo que necesitas saber para recuperar tu salud, perder peso y transformar tu vida lo descubrirás por ti mismo al final de esta experiencia.

¿Listos?



DÍA ZERO: PREPARACIÓN

Si realmente quieres que esto funcione y quieres aumentar drásticamente los resultados que vas a obtener terminado el challenge, entonces sigue los 4 pasos que te dejamos a continuación.

Cada uno de estos pasos, han sido comprobados en todos nuestros clientes a lo largo de nuestras asesorías.

¿Preparados?



1. ESTABLECE TU META

¿Por qué has tomado este Challenge? ¿Qué es lo que estás buscando? ¿Cuál es tu objetivo?

Si tu respuesta es “Perder peso” Te invitamos a potenciar esta meta, elaborándola un poquito más.

Te ponemos un ejemplo: si un cliente nuevo viene a nosotros y nos dice que su objetivo es “bajar de peso”, eso no nos dice mucho.

Es un objetivo muy amplio, no es lo suficientemente fuerte como para ayudarte a llegar hasta el final.

Piensa en tu meta como tu **armadura que te protegerá ante todo**. Debe ser poderosa.

Por ejemplo...



No es lo mismo decirte:

“Quiero bajar de peso”

A decirte:

“Voy a bajar 10 kilos y lograr que la ropa me quede increíble. Voy a sentirme joven, atractivo/a, y lleno de autoconfianza”.

Diferente ¿No?

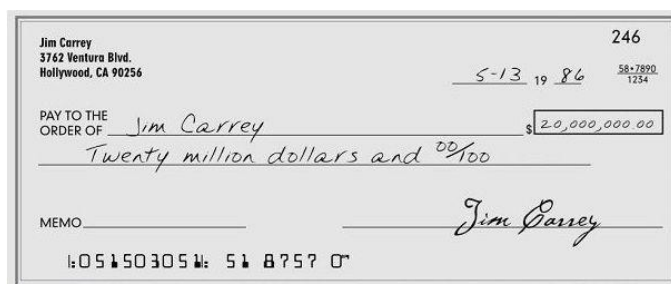
Debe ser algo **especial, específico y algo muy tuyo**. Una meta tan clara y poderosa, que incluso en los momentos más difíciles **te dará fuerzas para seguir**.

Este es un método utilizado por muchas personas de gran impacto a nivel mundial: Empresarios, atletas, CEOs, emprendedores, artistas, etc.

Por ejemplo...



Cuando recién comenzó su carrera, Jim Carrey tenía la meta de convertirse en un famoso actor de hollywood. Para comprometerse con su meta, escribió un cheque para él mismo de \$20,000,000 de dólares con fecha exacta de 10 años en el futuro.



Cada vez que era rechazado en alguna audición, o no tenía dinero para pagar sus deudas, él sacaba el cheque de su billetera para mirarlo. Esto le ayudó a jamás rendirse con su meta.

Después de 10 años, él había ganado 20 millones de dólares por su última película.

¿Que queremos que hagas?

Queremos que escribas tu meta.

Los estudios muestran que las personas que escriben sus metas en lugar de solo pensarlas, tienen un 42% más probabilidades de cumplirlas.

MISIÓN #1

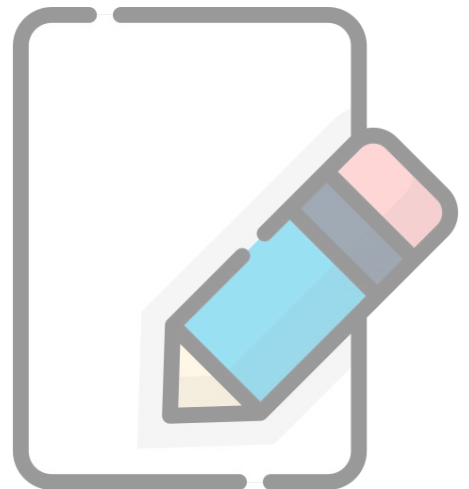
Tu primera misión en este Challenge es elegir tu objetivo con claridad y escribirlo en un lugar que lo veas a diario.

Puede ser una pizarra, un papel junto a tu cama o en tu billetera, puedes escribirlo y sacarle una foto con tu celular y ponerlo de fondo de pantalla, etc. Usa tu imaginación.

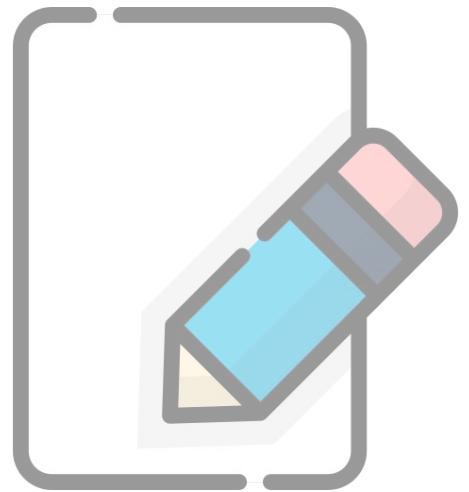
Lo importante, es que tu objetivo sea lo más poderoso posible.

Recuerda que será tu aliado durante estos 30 días.

¡VAMOS! ¡PONLE PODER!



¿CUÁL ES TU OBJETIVO?



2. LIMPIA TU HOGAR

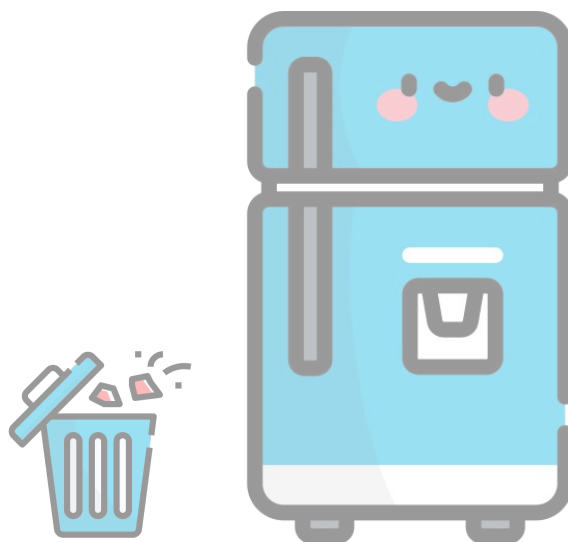
Una de las formas más efectivas para dejar de comer azúcar o comida procesada, es no tenerla cerca.

Si tu refrigerador está lleno de tentaciones, lo más probable es que termines olvidándote de tu meta y te comas eso que está frente a ti.

Una de las experiencias más desafiantes que hemos tenido en Keto Fit Academy fue Mireya. Mamá de 3 niños, esposa, emprendedora y una tremenda adicción al azúcar.

Su objetivo era dejar esta obsesión y bajar los 15 kilos que había subido en los últimos 5 años a causa del estrés y la ansiedad.

Sin embargo...



Su problema más grande, no era que le costaba seguir su alimentación saludable, el problema era que su casa siempre estaba llena de golosinas, galletas, cereales, bebidas, chocolate y pan...

Estos eran los alimentos que comían sus niños y su marido.

¿Se imaginan convivir con esa cantidad de alimentos chatarra mientras queremos bajar de peso?

Es como querer dejar de fumar con una caja de cigarrillos en tu bolsillo todo el día. Imposible.

A las pocas semanas, como madre del hogar y cocinera de la familia, ella decidió cambiar la alimentación y eliminar todos esos alimentos que tenían a su familia con sobrepeso.

A lo largo de nuestra experiencia ayudando a hombres y mujeres como Mireya, hemos comprobado que las personas que mantienen comida chatarra en su hogar, se salen de su dieta al menos 5 veces al mes, interrumpiendo todo su progreso.

Mientras que los clientes que limpiaron su refrigerador, no tuvieron tentaciones en el hogar y consiguieron ver cambios notorios mucho más rápido.

MISIÓN #2

Tu segunda misión, es hacer desaparecer esa comida chatarra de tu casa.

Puedes regalarla o botarla, como sea, a nosotros nos interesa que esa comida desaparezca hoy.

Las personas que mantienen comida chatarra en su hogar, se salen de la dieta al menos 5 veces más

¡A LIMPIAR!



3. INVITA A UN AMIGO

¿Cuántas veces has empezado un estilo de vida saludable, pero al cabo de unos días renunciabas porque te sentías solo y sin un apoyo?

Una de los motivos más frecuentes por el cual las personas se rinden con sus objetivos saludables o dejan a medias lo que empezaron es porque en algún momento les faltó alguien que los motivara o que los apoyara en momentos difíciles para mantenerse firmes.

¿Sabías que cuando empiezas un nuevo desafío o aventura, tu cerebro asocia la compañía de alguien más con mayores probabilidades de éxito?

Estudios revelan que las personas que comienzan un plan de alimentación saludable o algún plan fitness en el gym, tienen un 60% más de probabilidades de tener éxito con la meta cuando lo hacen con un partner.



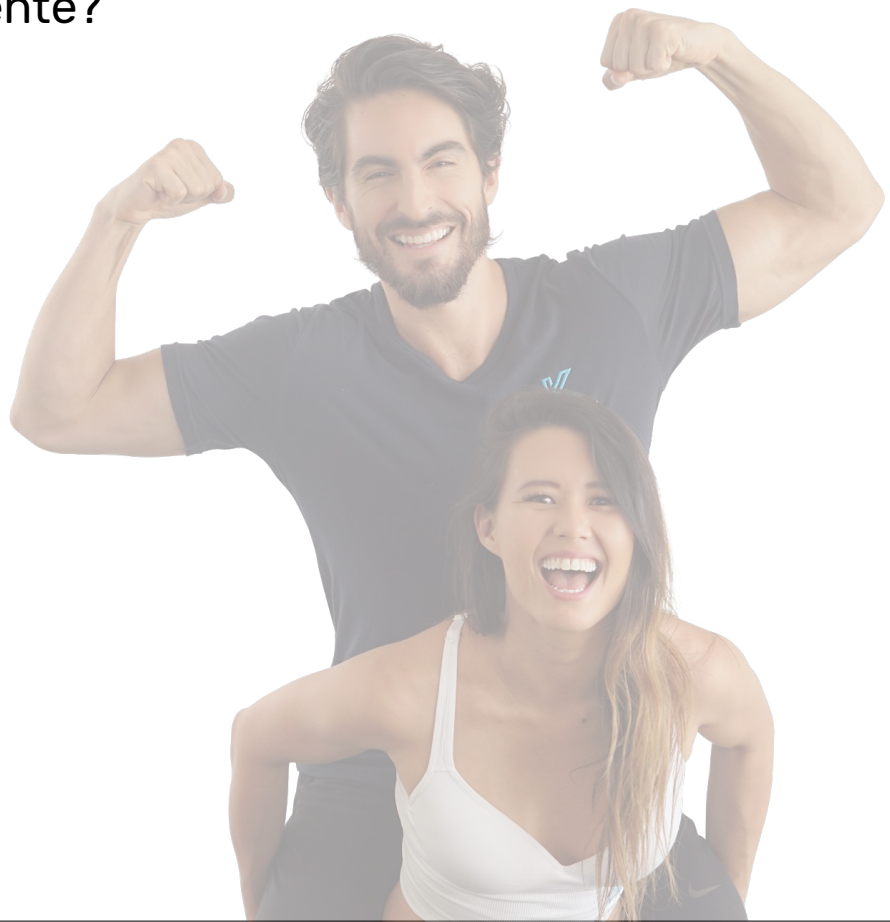
¡Aumenta tus probabilidades de llegar hasta el final de este Challenge **eligiendo un compañero que te apoyará** durante este viaje!

¡Piensa en alguien cercano a ti que también esté buscando mejorar su salud y cambiar su vida!

La misión máxima de Keto Fit Academy es transformar y restaurar la salud en todo el mundo, **¡Y tu ya eres parte de esta misión!**

Confiamos en ti para poder impactar la vida de otros

¿Ya tienes a alguien en mente?



MISIÓN #3

Tu tercera misión es elegir a un compañero para que se una a ti en esta transformación y juntos logren llegar hasta el final de este challenge ¡Apoyándose mutuamente!

Ingresa a Keto Fit Academy, copia el link de invitación y envíaselo a tu futuro partner.

CONSIGUE EL ENLACE
DE INVITACIÓN AQUÍ

¡Mientras **más personas** logres que se unan al Challenge, **más oportunidades tienes de ganar** el premio final de **\$100 dólares!**

(Por ejemplo si 3 de tus amigos unen al Challenge, tendrás 4 veces tu nombre en el sorteo. 1 por completar el challenge y 1 por cada amigo que se unió).



4. TU NUEVO REFRIGERADOR

Luego de haberte dicho que limpiaras toda tu nevera, ¡Lo mínimo que podemos hacer es decirte con que volver a llenarla!

A continuación, te daremos una lista detallada de los alimentos que debes priorizar cada vez que hagas tus compras en el supermercado.

Esta lista contiene prácticamente todas las opciones de proteínas, carbohidratos y grasas saludables que utilizarás en este challenge.

Si quieres que esto funcione, entonces debes elegir **sólo alimentos que aparezcan en la lista. Si no aparece en la lista, no lo consumes.** No insistas, no te compliques y sigue **únicamente** lo que ves aquí.



PROTEÍNAS SALUDABLES

- Carnes de res
- Pescados
- Pollo
- Huevos
- Cerdo
- Tocino
- Pavo
- Cordero
- Pato
- Camarones
- Mariscos
- Hamburguesas
- Longanizas
- Chorizo
- Salchichas
- Hígado
- Sardinas
- Langostas
- Cangrejo
- Centollo
- Langostino
- Crustáceos varios
- Pulpo



CARBOHIDRATOS SALUDABLES

- Espinaca
- Rúcula
- Kale
- Albahaca
- Lechuga
- Acelga
- Coles de bruselas
- Repollo
- Berenjena
- Pimentón
- Tomate
- Tomate cherry
- Aceitunas
- Brócoli
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Zucchini
- Hongos
- Palmitos
- Rábanos
- Espárragos
- Alcachofas
- Cebolla



GRASAS

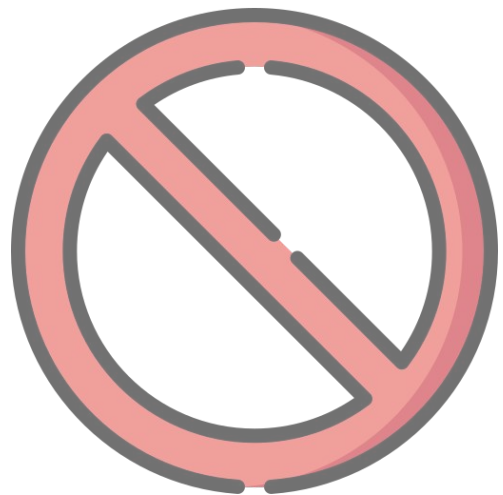
SALUDABLES

- Aceite de oliva
- Aceite de coco
- Aceite de sésamo
- Aceite de linaza
- Aceite de nuez
- Aceite de aguacate
- Aguacate
- Mantequilla
- Ghee
- Manteca de cerdo
- Quesos
- Almendras
- Nueces
- Pistachos
- Avellanas
- Pecans
- Maní
- Cashews
- Semillas de chía
- Semillas de linaza
- Semillas de girasol
- Semillas de calabaza



EVITA

- Productos light
- Aceite de maravilla
- Aceite de canola
- Alcohol
- Azúcar
- Dátiles
- Miel
- Agave
- Sucralosa
- Splenda
- Margarina
- Masas
- Pan
- Frutas
- Arroz
- Pasta
- Papas
- Legumbres
- Ketchup
- Jugos
- Bebidas
- Comida chatarra
- Comida frita
- Cerveza



¡YA ESTAS LISTO PARA EMPEZAR!

Para esta **primera semana del challenge**, te daremos acceso al primer superpoder y aprenderás la fórmula básica para crear tus comidas Keto y comenzar con tu pérdida de peso.

Revisa tu email todos los días y Quédate atento a tu grupo privado de Keto Fit Academy para que no te pierdas todos los consejos y misiones que estaremos compartiendo durante tus 30 días de transformación!!

¡Asegúrate de completar estos 4 primeros pasos!

¡NOS VEMOS!

ACCEDER AL MURO
DEL GRUPO

