



KETO FIT  
ACADEMY

# 30 DÍAS CHALLENGE

## SEMANA 3: MOVIMIENTO



KETOFITACADEMY.COM

# SUPERPODER 3:

## MOVIMIENTO

---

### **El potenciador absoluto para tu quema de grasa.**

Si bien es cierto, no es necesario hacer ejercicio para perder peso, mientras sigamos una alimentación keto y practiquemos el ayuno.

Sin embargo, incluir aunque sea sólo un poco de movimiento en tu vida, puede acelerar el proceso de quema grasa y tonificar todo lo que está suelto en tu cuerpo.

¿Te cuesta trabajo motivarte con el ejercicio? A nosotros también.

Sabemos que el hacer ejercicio requiere de tiempo y energía, y muchas veces no contamos ni con la una ni con la otra. También nos pasa, la vida de hoy es muy demandante.

Luego de un largo día de trabajo, responsabilidades, estrés, distancias largas que recorrer, compromisos, etc, lo único que queremos es descansar...



Al final, terminamos haciéndonos la idea de que somos perezosos y no tenemos la suficiente fuerza de voluntad para hacer ejercicio.

Esto no es cierto.

Solo debes buscar una manera realista de integrarlo **poco a poco** a tu vida.

En Keto Fit Academy, hemos encontrado la solución a este problema.

Encontramos estudios que muestran cómo entrenar en ayunas por periodos mínimos de tiempo a una intensidad moderada, te ayuda a:

- Elevar tu energía
- Proteger tu musculatura,
- Rejuvenecer tus células,
- **Crear un efecto quema grasa que dura todo el día.**

Gracias a esto y luego de comprobarlo tanto en nosotros mismos como en la comunidad Keto Fit Academy, creamos un método de entrenamiento muy poderoso...



# ¿CÓMO FUNCIONA LA RUTINA DE 7 MINUTOS EN AYUNO?

---

Esta rutina puedes hacerla en tu casa, o al aire libre, sin importar tu nivel de actividad física, sin importar tu experiencia.

Es un método que toma únicamente 7 minutos al día y que te ayudará a acelerar tu quema de grasa, rejuvenecer tus células, tonificar tu cuerpo y darte más energía para el día.

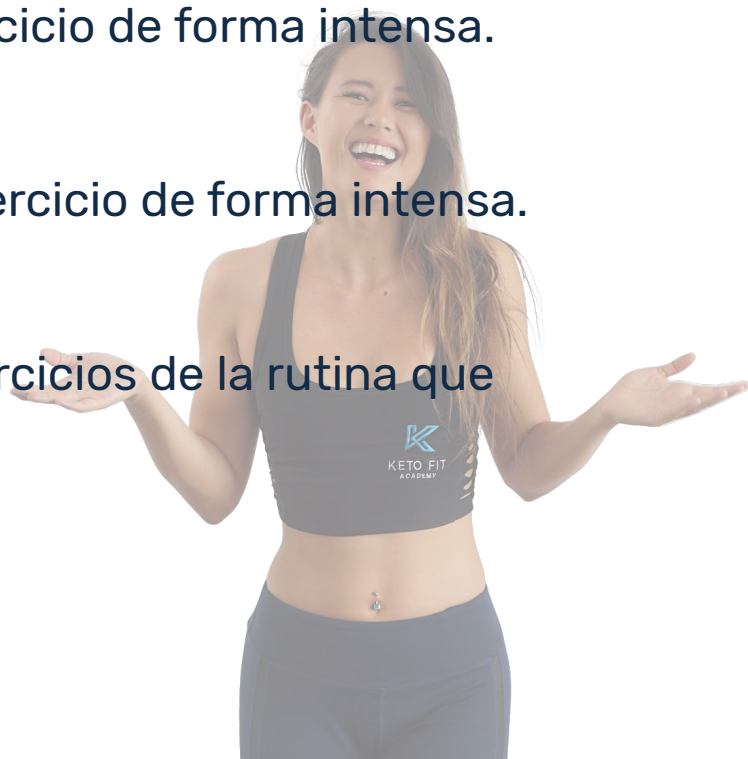
A este método lo llamamos: **7 minutos en ayuno.**

7 Minutos en total.

45 segundos para hacer un ejercicio de forma intensa.  
Descansa 15 segundos.

45 segundos para hacer otro ejercicio de forma intensa.  
Descansa 15 segundos

Y así... Hasta completar los 7 ejercicios de la rutina que Eligas, en 7 minutos.



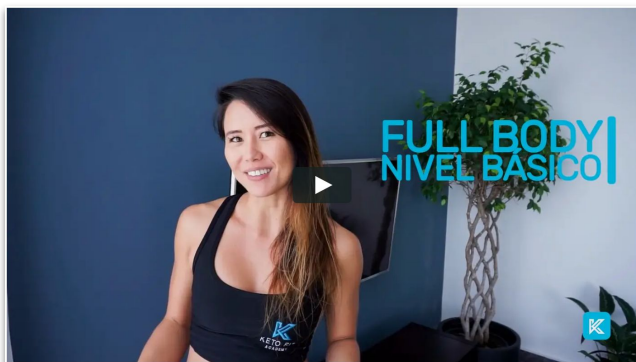
# MISIÓN DE LA SEMANA

---

¡Entrena junto a nosotros con nuestras rutinas de 7 minutos, y publica una imagen para recibir *Keto Coins*!

A continuación, te dejamos **tu primera rutina de 7 minutos en ayuno, nivel básico.**

¡Elige si quieres entrenar con Kenli o con Juan José!



Una vez termines de entrenar, puedes subir una foto de tu entrenamiento: ya sea una captura de tus 7 minutos en el cronómetro, una selfie o una foto de tu lugar de entrenamiento ¡Lo que sea!

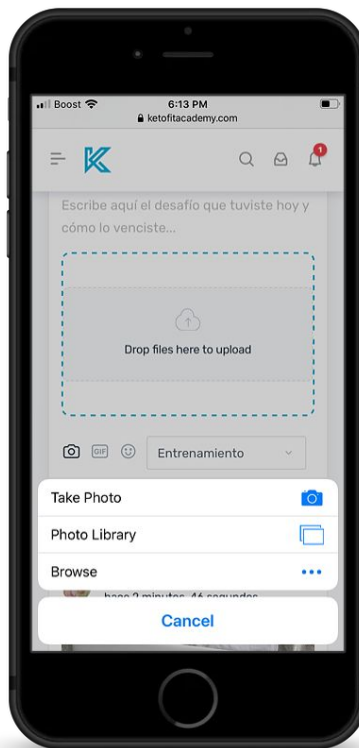
ENTRENA JUNTO A  
KENLI

ENTRENA JUNTO A  
JUAN JOSE



# CÓMO COMPLETAR LA MISIÓN

1. En el muro, haz clic en el recuadro para publicar. Elige la categoría "Entrenamiento"
2. Haz clic en el ícono de una cámara para elegir si quieres sacar una foto o también puedes subir una foto desde tu biblioteca
3. Escribe un comentario y haz clic en "Publicar"



ACCEDER AL MURO

# ¿QUE HAGO SI LA RUTINA ES DEMASIADO DIFÍCIL?

---

No te preocupes, hemos creado todo un curso de entrenamiento con niveles **para todas las personas**.

Desde lo más básico, para las personas que no han entrenado en mucho tiempo; a lo más intenso, para las personas que tienen objetivos específicos con sus cuerpos.

Esta sección se llama **“Sala de entrenamiento”** y puedes encontrarla en la página de Keto Fit Academy.

Si aún no eres miembro, no hay problema, como participante de nuestro challenge, vamos a compartir contigo dos rutinas básicas para que puedas completar la misión de esta semana ¡Y empezar a sentirte increíble!

# ¿QUE HAGO SI QUIERO UNA RUTINA MÁS INTENSA?

---

Puedes hacer tus ejercicios de siempre en tu gimnasio o tu actividad física favorita. Si quieres nuevas rutinas de 7 minutos enfocadas en tus metas, como aumentar y levantar tus glúteos o definir tu abdomen, entonces puedes ingresar a la **Sala de Entrenamiento** en busca de lo que necesitas.



# ¿CADA CUÁNTO DEBO HACER LA RUTINA?

---

Para garantizar los poderosos efectos quema grasa y darte un montón de energía para tu día, te recomendamos hacerlo todos los días.

¡Son solo 7 minutos después de todo!

Muchos se sorprenden de los resultados, y quieren más.

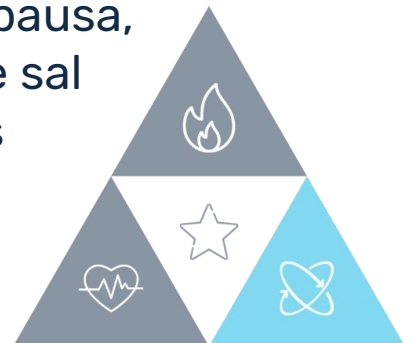
Si te sientes con energía y quieres seguir, entonces puedes repetirla cuantas veces quieras durante el día sin problemas.

# ¿Y SI ME SIENTO MAL ENTRENANDO EN AYUNAS?

---

Es muy normal creer que nos vamos a desmayar si no comemos antes de entrenar. Tranquilo, tu cuerpo tiene reservas de energía de sobra. La grasa que quieres quemar, es el combustible para tus entrenamientos en ayunas.

Si te sientes mareado o con náuseas, haz una pausa, toma un poco de agua con una cucharadita de sal y sigue con tus 7 minutos. Esto solo sucede las primeras veces. No temas.





# ¿QUE HAGO SI YA TENGO UNA RUTINA?

---

Puedes reemplazar nuestra rutina de 7 minutos con tu propia rutina de entrenamiento. Utiliza tu sesión de entrenamiento para cumplir la misión de esta semana que te entregaremos a continuación.

# ¿NECESITO EQUIPAMIENTO PARA HACER LAS RUTINAS?

---

La mayoría de nuestras rutinas están diseñadas para realizarlas en tu casa y sin necesidad de ningún implemento en especial.

Sillas, una pared o el suelo es lo único que vas a necesitar para la misión de esta semana.

Cuando sigas avanzando con nuestras rutinas y alcanzando tu mejor estado físico, descubrirás algunas rutinas que necesitan de algunos implementos, como bandas elásticas o mancuernas que te ayudarán a conseguir el cuerpo que desees obtener.



# MISIÓN DE LA SEMANA

---

¡Entrena junto a nosotros con nuestras rutinas de 7 minutos, y publica una imagen para recibir *Keto Coins*!

A continuación, te dejamos **tu primera rutina de 7 minutos en ayuno, nivel básico.**

¡Elige si quieres entrenar con Kenli o con Juan José!



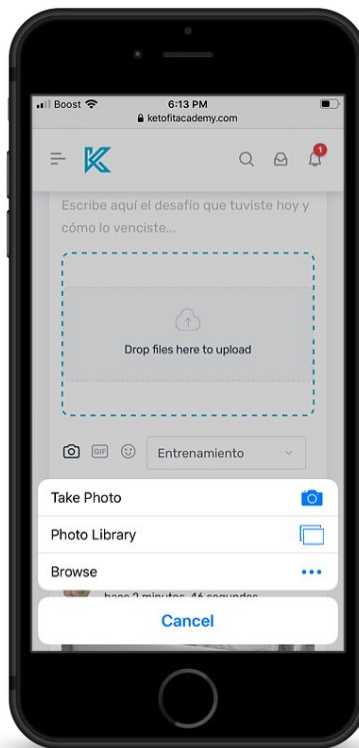
Una vez termines de entrenar, puedes subir una foto de tu entrenamiento: ya sea una captura de tus 7 minutos en el cronómetro, una selfie o una foto de tu lugar de entrenamiento ¡Lo que sea!

ENTRENA JUNTO A  
KENLI

ENTRENA JUNTO A  
JUAN JOSE

# CÓMO COMPLETAR LA MISIÓN

1. En el muro, haz clic en el recuadro para publicar. Elige la categoría "Entrenamiento"
2. Haz clic en el ícono de una cámara para elegir si quieres sacar una foto o también puedes subir una foto desde tu biblioteca
3. Escribe un comentario y haz clic en "Publicar"



ACCEDER AL MURO

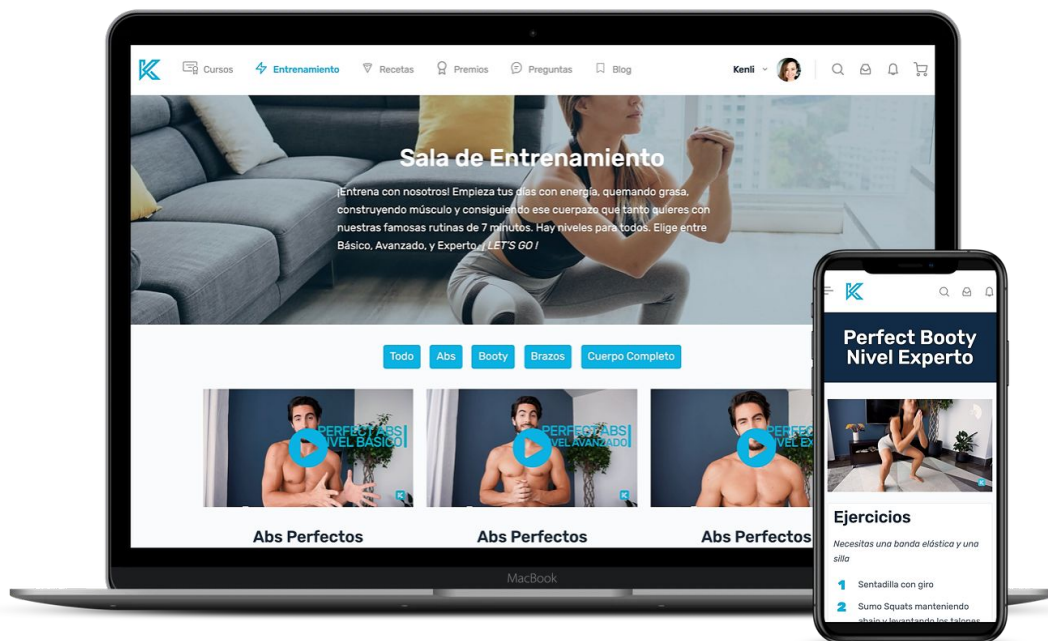
# SI QUIERES MAS RUTINAS

Hemos creado todo un curso de entrenamiento con niveles **para todas las personas.**

Desde lo más básico, para las personas que no han entrenado en mucho tiempo; a lo más intenso, para las personas que tienen objetivos específicos con sus cuerpos.

Esta sección se llama **“Sala de entrenamiento”** y puedes encontrarla en la página de Keto Fit Academy.

¿Que estas buscando? ¿**Levantar tus pompas**, conseguir **tu six-pack** o **aumentar tu masa muscular**? ¡Aquí todo!



ACCEDE A LA SALA  
DE ENTRENAMIENTO