



CAMPUS EF ACTÍVATE 2025

DEL 19 DE MAYO AL 15 DE JUNIO

ENTRENA, APRENDE Y DISFRUTA
DE TU MEJOR VERSIÓN

¿Qué es el Campus Ely Actívate 2025?

No es el típico reto de fitness; es mi programa integral para que aprendas a **comer de forma saludable, entrenar adecuadamente y fortalecer tu mentalidad.**

Mi objetivo es que te sientas activa, con energía y confianza en el proceso, sin dietas restrictivas ni planes simples.

- **Duración:** 4 semanas (del 19 de mayo al 15 de junio).
- **Formato:** Todo el contenido es online, con posibilidad de quedada presencial.

¿Para quién está pensado?

Personas que **quieran perder grasa, ganar masa muscular o mejorar su composición corporal** a través de conocimientos válidos.

Da igual tu nivel (principiante, intermedio o avanzado): todo se adapta a tus necesidades.

Si buscas un **estilo de vida saludable a largo plazo**, aprender y sostener los resultados sin excusas, ¡este es tu lugar!

¡Focus y a tope este **Verano!**



¿QUÉ INCLUYE?

1. Plan de alimentación personalizado.

- Calorías y **macronutrientes** ajustados a **tus objetivos**.
- **Lista de alimentos** y equivalencias para que crees tus propios menús.
- Recetario práctico (por ejemplo, 20 recetas en air fryer).

2. Entrenamientos.

- Tu rutina para **casa, gym o mixto, método híbrido** según tu preferencia.
- **Vídeos de tecnificación** para entender la correcta ejecución de cada ejercicio.

3. Formaciones, mindset y contenido diario.

- **Directos semanales conmigo** para resolver dudas y motivarnos.
- **Podcasts de nutrición avanzada:** aprende más de forma sencilla.
- **Claves diarias** de entrenamiento, alimentación, estiramientos, productos de supermercado, etc.

4. Seguimiento por grupo.

- **Grupo exclusivo** (Discord o Telegram) para contacto diario y directo.
- **Resolución de dudas** y acompañamiento grupal, tanto mío como de la comunidad de compañeras.

5. Quedada presencial y sorteos.

- **Sorteo final** con premios.
- **Caminata presencial** para conocernos en persona y compartir experiencias.



Calendario:

- **Inicio oficial:** 19 de mayo.
- **Fin del campus:** 15 de junio.
- **Entrega del material:** unos días antes de comenzar (por ejemplo, el 15 de mayo) recibirás tu plan de alimentación, entrenamiento y el enlace a Discord/Telegram.

Precio:

- **Campus Actívate 2025:** 75 euros.
- **Pack Ahorro:** 201 euros (posibilidad de tener tu plaza en los 3 campus siguientes).

Modo de inscripción

- 1 Reserva tu plaza en la web:
www.elyfitness.es/campus
¡INSCRIPCIONES LIMITADAS!
- 2 **Completa el cuestionario** tras realizar el pago (para personalizar tu plan).
- 3 **Recibe tu material** antes del 19 de mayo (plan de alimentación, rutinas, recetario, acceso a Discord, etc.).
- 4 **¡Empezamos juntas el 19 de mayo!**

**Si prefieres Bizum o transferencia para evitar gastos de gestión, indica la cuenta o número de Bizum.*



TESTIMONIOS

Bea

"Qué fuerte, último día del reto y al leer el mensaje de Ely no puedo dejar de sentir nostalgia porque se acabe, ha sido un campus tan guay y tan brutal que no quiero que se acabe. Ha sido un encanto haber estado en el campus, si antes había cositas ahora aprendí mucho más. Mil gracias, de verdad. ¡Nos vemos en el siguiente!"

Ana Belén

"¡Qué pasada! 🥰 Está completísimo, no pensaba que se podía mejorar, pero como siempre me sorprendes. ¡Super chulo! Gracias al campus he aprendido como tener vida social y cuidarme y enfocarme en la salud. Gracias Ely.

Lola García

Ha sido un placer hacer este campus me ha gustado mucho por lo aprendido, por la cercanía que hemos tenido contigo y por lo bonito que es compartir todo esto juntas 🥰👉

Leticia Alonso

Tus campus son lo mejor, me encanta tu forma de trabajar sin restricciones y con la libertad de hacer lo que uno siente y encima aprendiendo . Eres muy profesional y haces las cosas con mucho amor. Mil gracias Ely ❤️

¡E
M
P
E
Z
A
M
O
S!

TE ESPERO DENTRO

Reserva tu plaza hoy: **APÚNTATE AQUÍ**

Contacto: campuseelyfitness.es

Sígueme en IG: @ely_fitness

