



RETO ACTÍVATE

2024



DEL 13 DE MAYO AL 9 DE JUNIO

ESTE RETO CAMBIARÁ TU MINDSET



¡Comienza este verano a tope!

Cuidarse es para TODOS los días del AÑO, pero si tu motivación para empezar a tener un estilo de vida más saludable es el **verano**... ¡Vamos a por todas!

En este reto te doy las herramientas necesarias para enfocar tu objetivo de una manera **práctica** y sobretodo **eficiente**. Te voy a enseñar como hackear tu mente para consolidar tu proceso.

Si estás buscando una dieta Detox, te aviso ya de que ni este ni mis retos en general son para ti...

Esto no es una competición, ni es una restricción.

Se trata de encontrar salud y no de perderla o empeorarla.

Si lo que quieres es dejar de ponerte excusas y empezar con tu cambio de hábitos para llevar un estilo de vida saludable prolongado en el tiempo...

¡Esto es para ti!

EL RETO puede ser una fuente de inspiración brutal, además te sentirás acompañada por mi y con la comunidad de mujeres tan bonita que se crea.

B
I
E
N
V
E
N
I
D
A



EF^v

ELY FITNESS

¿
P
A
R
A
Q
U
I
É
N
E
S
?

Para todas las personas, independientemente de donde sean, con motivación y ganas de aprender más sobre alimentación, sobre entrenamiento, autoestima, estiramientos... Es 100% online.

Es indiferente que seas nivel principiante, intermedio o avanzado. Lo adapto al nivel que tengas, sin problema.

Para todas las personas que deseen mejorar su composición corporal, perder grasa, ganar masa muscular gracias al trabajo de mindset que ofreceré.

Aprendiendo y disfrutando.
¡Propón tu objetivo y yo me encargo!

EF^v

ELY FITNESS



¡El mejor momento para empezar es ahora!

- Durante estas semanas, trabajaremos juntas de la mano en tu objetivo.
- Transformaré **tu mente** para que entiendas la importancia de evitar las restricciones y no abandones.
- Estarás en contacto diario conmigo y el resto de compañeras mediante el grupo privado de Discord, donde resolveremos dudas y compartiremos inquietudes.
- Cada día tendrás disponible contenido exclusivo y útil para que estés en constante aprendizaje.



¿Y si ya he hecho retos anteriores? No te preocupes, adaptaré de nuevo tu plan para que sigas a tope con tu objetivo. Verás contenido nuevo para seguir adquiriendo conocimientos. Yo me supero en cada reto y ¡tu lo harás conmigo!



- **Plan de alimentación** ADAPTADO A TI, calorías y macronutrientes adaptadas a cada persona.
- Opción de menú vegetariano.
- Amplia lista de **alimentos** con sus **equivalencias** para propios COMBOS.
- Un **ejemplo de menú** semanal para cada semana.
- **RECETARIO:** 20 recetas para refrescarte en Verano 
- **Plan de entrenamiento** ADAPTADO A TI.
- Tú eliges: **Gym, casa o Mixto**
- **Contacto diario** por Discord para dudas y contenidos. También podrás ver el contenido en Telegram.
- **Charla en directo conmigo cada semana**
- **MINDSET** 
- **PODCASTS** de **GRAN VALOR** con **ELY** 
- Nuevos **TIPS** diarios: videos técnica, entrenamiento, alimentación, estiramientos, productos supermercado, ROM, autoestima. 
- Vídeos de **tecnificación** de todos los ejercicios de la rutina.
- **Sorteo final: ¡5 GANADORES!**
 - 1 ganador de 4 semanas de PLAN ULTRA PERSONALIZADO.
 - 4 ganadores de un 20% de descuento en cualquiera de mis planes personalizados o en el próximo reto.



PORQUE NO ES UN SIMPLE RETO

P A S O A P A S O

1

Reserva tu plaza en www.elyfitness.es/retos
¡INSCRIPCIONES LIMITADAS!

2

Realiza el pago de 65€ y rellena el cuestionario para que pueda ponerme a trabajar en tu plan. (Sin este cuestionario no puedo trabajar en tu plan así que ¡no te olvides!)

3

Sígueme en Instagram ([@ely_fitness](https://www.instagram.com/ely_fitness)).

4

El viernes 10 de Mayo, recibirás todo el material en tu e-mail **para empezar el 13 de Mayo ¡A TOPE! También recibirás el enlace de Discord y Telegram.**

5

¡Vete preparando para conseguir tu objetivo!



RESUMEN

- Fecha de inscripción hasta el **8 de Mayo o fin de plazas.**
- Pago único de 65€ a través de mi web:
www.elyfitness.es/retos
- Rellena el cuestionario con tus datos una vez formalizado el pago para que pueda adaptar tu plan.
- Día 10/05. Entrega del plan de alimentación + plan de entrenamiento junto con el planner semanal y primer ejemplo de menú semanal. Enlace al servidor de Discord y Telegram.
- Inicio del reto: 13 de Mayo hasta 9 de Junio
- Comunicación mediante canal de Discord para resolver dudas, inquietudes, compartir nuestro día a día y motivarnos, **¡Es la esencia del reto!**
- Grupo de Telegram para solo visualizar el contenido del reto de manera rápida.



Ana Belén

Tus retos 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 ❤️

Dulce

Eres lo más ! Contestas a cada una con una paciencia infinita . Me ha gustado mucho los videos de técnica nuevos de absolutamente cada ejercicio.

Claudia Pérez

Buenas tardes guapa !

Muchísimas gracias a ti por hacer este reto tan ameno y didáctico , por compartir con nosotras tus conocimientos y trucos .

Por mi parte puedes publicar lo que consideres aunque me menciones , yo encantada !

Me ha ayudado tanto las recetas que has pasado , las cuales he de decirte que hecho y están deliciosas , así como técnica de ejercicios o conocimientos de nutrición...

Eres una referente para mí y aunque hay muchas "instagramer fitness " sin duda me quedo con todas tus explicaciones y motivación , así que gracias

Un besito !



Lola García

Holaa guapísima muchísimas gracias, pienso seguir estas pautas por lo que me viene fenomenal tenerlo todo en un mail. Estaré sin duda en el próximo reto, me ha encantado, mucho trabajo detrás y se nota.. No me he aburrido, comidas ricas y fáciles, me rio yo de las que dicen que comer saludable es aburrido. A mi la palabra dieta no me gusta porque no lo considero como tal y tu me lo has demostrado, aunque yo ya venía de comer bien y saber distribuir mis macros he aprendido que habían cositas que no las hacía bien, por lo que me ha venido genial este reto. Me lo noto muchísimo a nivel físico y emocional, se disfrutar de mis comidas fuera de casa con flexibilidad y cabeza y sobre todo retomando sin problemas porque me encanta este estilo de vida.

De nuevo gracias y por supuesto que puedes publicar el feedback, te lo mereces por todo el gran trabajo que haces.

Un abrazo enorme y seguimos!!

Leticia Alarcón

Tus retos 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 lo vas a perder?

reto@elyfitness.es

