



# CAMPUS EF POWER 2025

DEL 15 DE SEPTIEMBRE AL 12 DE OCTUBRE

*ENTRENA, APRENDE Y DISFRUTA  
DE TU MEJOR VERSIÓN*

## ¿Qué es el Campus Ely Power 2025?

No es el típico reto de fitness; conmigo aprenderás a **comer de forma saludable, entrenar adecuadamente, 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 15 de septiembre al 12 de octubre).
- **Formato:** Todo el contenido es online, con un día de **quedada presencial.**

## ¿Para quién está pensado?

Personas que **quieran perder grasa, ganar masa muscular o mejorar su rendimiento deportivo** adquiriendo conocimientos válidos basados en ciencia y experiencia.

No importa 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 esta nueva temporada!



## 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 (20 snacks que te salvarán la vida).

## 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.

## 5. Quedada presencial y sorteos.

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



## Calendario:

- **Inicio oficial:** 15 de septiembre.
- **Fin del campus:** 12 de octubre.
- **Entrega del material:** El 12 de septiembre recibirás tu plan de alimentación, entrenamiento y el enlace a Discord/Telegram.

## Precio:

- **Campus Power 2025:** 75 euros.

## Modo de inscripción:

- 1 Reserva tu plaza en la web:  
**[www.elyfitness.es/campus](http://www.elyfitness.es/campus)**  
**¡INSCRIPCIONES LIMITADAS!**
- 2 **Completa el cuestionario** tras realizar el pago (para personalizar tu plan).
- 3 **Recibe tu material** antes del **12 de Septiembre** (plan de alimentación, entrenamiento, planner,, acceso a Discord, etc.).
- 4 **¡Empezamos juntas el 15 de Septiembre!**



## RESEÑAS

**Kat Campero**

Que pena que haya terminado, el tiempo se me pasó volando, te agradezco mucho por tu apoyo, tu cercanía y por estar ahí dándonos todo el ánimo para seguir progresando.

Muchas gracias por todo Ely y hasta la próxima que repetiré me ha gustado muchísimo el campus, ha superado por completo mis expectativas 🥰🥰

**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:** [campus@elyfitness.es](mailto:campus@elyfitness.es)

**Sígueme en IG:** @ely\_fitness

