

DESAFÍO RESETEO 7



Encontrá tu Plan

PASO A PASO

Este desafío fue creado con un propósito muy claro: ayudarte a activar tu metabolismo y acompañarte en un proceso de transformación enfocado en tu salud, tu bienestar y tu relación con la alimentación.

Soy **Karina Jana**, personal trainer y coach en nutrición, especializada en adelgazamiento saludable y salud femenina. A lo largo de mi carrera tuve el privilegio de acompañar a muchas mujeres en sus procesos de cambio, ayudándolas a mejorar sus hábitos, recuperar energía y sentirse mejor.

Durante estos **7 días** voy a compartir un método pensado para ordenar tu alimentación, estimular tu metabolismo y ayudarte a dar el primer paso hacia una transformación real, apoyado en estrategias nutricionales actualizadas y herramientas aplicadas con mujeres de distintos puntos de partida, siempre buscando resultados sostenibles y saludables.

Ahora empieza tu momento

¿Estás lista para tomar el control de tu salud y comenzar esta transformación durante los próximos 7 días? Este puede ser el primer paso hacia una nueva versión de vos misma.



QUÉ BUSCAMOS

Lo que Vas a Lograr

RESETEO7 combina períodos de ayuno con una alimentación diseñada para acompañar la activación del metabolismo. El método ajusta cuidadosamente algunos macronutrientes y adecúa las calorías según tu metabolismo, buscando que atraveses el proceso con equilibrio y evitando, en lo posible, sensaciones como debilidad, mareos o hambre excesiva. La estrategia se enfoca en **proteínas de alto valor biológico** y **grasas saludables**, que aportan nutrientes esenciales y acompañan la activación metabólica.

Mayor saciedad


Pensado para ayudarte a controlar mejor el hambre, reducir las ganas constantes de picar entre comidas y acompañar esos momentos de ansiedad alimentaria que muchas veces dificultan sostener un proceso.

Un metabolismo más activo

La combinación de ayuno, selección de alimentos y estrategia nutricional busca favorecer un metabolismo más activo, incluso en los momentos en los que no estés haciendo ayuno.

Más energía y vitalidad

Al ordenar la alimentación y trabajar con una estrategia progresiva, el objetivo es que sientas más energía durante el día y mejores tu bienestar físico y emocional.

-  Probá el método, seguí las indicaciones y observá cómo responde tu cuerpo al equilibrio entre ayuno, nutrición estratégica y bienestar.

TU PUNTO DE PARTIDA

¿Cuál es tu Plan?

Para saber qué plan te corresponde, buscá en esta tabla el punto donde se cruzan tu **peso** y tu **altura**. Ese cruce te indica cuál es el plan (A, B, C o D) más adecuado para tu punto de partida.

		PESO (KG)																				
Altura (m)		50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-99	100-104	105-109	110-114	115-119	120-124	125-129	130-134	135-139	140-144	145-149	150+
1,90	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,89	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,88	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,87	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,86	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,85	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,84	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,83	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,82	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,81	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,80	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,79	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,78	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,77	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,76	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,75	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,74	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,73	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,72	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,71	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,70	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,69	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,68	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,67	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,66	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D	D
1,65	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D	D
1,64	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D	D
1,63	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D	D
1,62	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D	D
1,61	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D	D
1,60	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D	D
1,59	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D	D
1,58	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D	D
1,57	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D	D
1,56	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D	D
1,55	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D	D
1,54	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D	D
1,53	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D	D
1,52	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D	D
1,51	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D	D
1,50	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D	D
Peso (kg)		50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-99	100-104	105-109	110-114	115-119	120-124	125-129	130-134	135-139	140-144	145-149	150+

A
Plan A

B
Plan B

C
Plan C

D
Plan D

EJEMPLO

Si medís **1,66 m** y pesás entre **90 y 94 kg**, el cruce marcado en la tabla indica que te corresponde el **Plan B**.

IMPORTANTE

No elijas otro plan pensando que te va a dar más resultado. Cada plan fue diseñado según un punto de partida específico. Seguir el cruce entre tu peso y tu altura te ayuda a hacer el proceso de forma más ordenada, segura y coherente con las necesidades de tu cuerpo.



MANOS A LA OBRA

Tus Planes, Listos

Confía en el plan que fue diseñado para tu cuerpo y tu punto de partida. Seguí el proceso paso a paso, respetá las indicaciones y permití que los resultados aparezcan como consecuencia de la constancia y la estrategia. Los planes están disponibles en nuestra plataforma de clases.

- **Atención.** Si sos vegetariana, primero elegí tu plan según tus indicadores de peso y altura. Luego usá el material **"Lista de Reemplazos"** para elegir correctamente tu proteína vegetal y adaptar el plan sin perder el equilibrio nutricional.

PLANES DISPONIBLES

A

Plan A

VER PLAN

B

Plan B

VER PLAN

C

Plan C

VER PLAN

D

Plan D

VER PLAN

Reemplazá los botones "Ver Plan" por los enlaces reales de tu plataforma al momento de publicar.

MIRADA INTEGRAL

Más Allá del Plato

La alimentación es un pilar muy importante, pero no es el único factor del proceso. Para alcanzar resultados reales, duraderos y reducir el riesgo de efecto rebote, conviene mirar más allá del plato. Durante el desafío vamos a integrar tres pilares fundamentales:

🍷 Nutrición Estratégica

Elecciones alimentarias inteligentes, pensadas para acompañar la activación del metabolismo y potenciar la quema de grasa.

🌀 Equilibrio Hormonal

Ajustes en tu base hormonal metabólica a través del plan alimentario y el ejercicio físico, buscando que tu cuerpo funcione de manera más eficiente durante el proceso.

💡 Fortaleza Mental

Una mentalidad más fuerte, consciente y disciplinada para aprender a decir no cuando sea necesario, priorizarte y tomar mejores decisiones en tus hábitos diarios.

¡Vamos con todo, juntas!

Te merecés un proceso de adelgazamiento más saludable, sostenible y posible de mantener en el tiempo. Lo vamos a trabajar paso a paso.

Este material tiene fines informativos y no reemplaza la consulta con un profesional de la salud. Antes de iniciar un plan de ayuno o de restricción calórica, consultá con tu médico/a o nutricionista, especialmente si estás embarazada o en lactancia, tomás medicación o tenés alguna condición de salud.