

DESAFÍO

Reseteo7

tu reinicio en 7 días

7

7 DÍAS DE TRANSFORMACIÓN

Hola, soy Karina Jana y quiero darte la bienvenida a este desafío.

Este programa fue creado con un propósito muy claro: ayudarte a activar tu metabolismo, mejorar tu relación con la alimentación y acompañarte en una semana de compromiso real con tu salud y tu transformación personal.

Está pensado para que puedas avanzar a tu ritmo en 7 días, con una inversión mínima y siguiendo un método simple, progresivo y organizado.

Recordá algo importante: esto no se trata solamente de hacer una dieta. El verdadero cambio comienza cuando aprendés a trabajar con tu cuerpo, tu metabolismo y el equilibrio de tus hormonas.

TU SEMANA

Así Vamos a Vivir la Semana

¡Preparate para vivir esta experiencia paso a paso!

Los videos se transmitirán todos los días, a las 11:00 hs, para que podamos avanzar juntas de manera ordenada y mantener el ritmo. Los videos quedarán disponibles durante el día en la plataforma, para que puedas verlos con tranquilidad, cuando puedas.

Mi recomendación es que intentes ponerte al día antes de que comience la siguiente clase. Así vas a poder seguir el proceso de forma más clara, aprovechar mejor cada contenido y sostener el compromiso durante toda la semana. Tu camino hacia una nueva versión empieza ahora.

VIDEO 01 LUNES 11:00 hs	VIDEO 02 MARTES 11:00 hs	VIDEO 03 MIÉRCOLES 11:00 hs	VIDEO 04 JUEVES 11:00 hs
VIDEO 05 VIERNES 11:00 hs	VIDEO 06 SÁBADO 11:00 hs	VIDEO 07 DOMINGO 11:00 hs	¡VAMOS JUNTAS!

Los links para entrar en los videos serán enviados minutos antes por el grupo de WhatsApp. Además, cada video se habilitará en la plataforma todos los días a las 11:00 hs.

PARA EMPEZAR

Tus Primeros Pasos Juntas

1. Identificá tu Perfil Metabólico

Antes de comenzar, descargá el material llamado "Cómo elegir tu dieta". Te va a ayudar a entender cuál es el plan que corresponde según tu perfil. Revisalo con atención y respetá las indicaciones tal como están explicadas: esa será la base para hacer el desafío correctamente.

2. Mirá los Videos Diarios

Si querés equilibrar tus hormonas, mejorar tu metabolismo y acompañar el proceso, es muy importante que veas los videos de lunes a domingo a las 11:00 de la mañana. Vas a recibir recomendaciones prácticas, explicaciones simples y herramientas que también te servirán para sostener mejores hábitos a largo plazo.

3. Organizá tu Agenda

Prepará tu semana con anticipación. Son solo 7 días de inmersión, pero cuanto más ordenada estés, más fácil será cumplir con el proceso. Reservá tiempo para ver los videos, organizar tus comidas, respetar los horarios de ayuno y seguir el plan sin improvisar demasiado. Cada día cuenta.

4. Registrá tu Progreso

Antes de empezar, registrá tu punto de partida y, al finalizar los 7 días, repetí el mismo registro. Esto te va a permitir observar tu evolución de una manera más clara y documentar los cambios que lograste durante el proceso.

TU RITMO

Tu Ayuno, Día a Día

Las horas de ayuno serán progresivas: a medida que avancen los días, el tiempo de ayuno irá aumentando de forma gradual. La idea es que tu cuerpo pueda adaptarse poco a poco al proceso, respetando el cronograma establecido.

Día 1 14 h	Día 2 14 h	Día 3 15 h	Día 4 16 h
Día 5 17 h	Día 6 16 h	Día 7 17 h	

Escuchá a tu cuerpo en cada etapa. Si en algún día te sentís mal, lo más sano es detenerte y ajustar el ritmo: la progresión está para acompañarte, no para forzarte.

CÓMO FUNCIONA

Tus Horarios, a tu Manera

Podés adaptar la dieta a tus horarios personales, siempre que cumplas con el tiempo de ayuno indicado y con las comidas establecidas en el protocolo. Tu última comida del día siempre debe ser la que aparece como “cena”, ya que contiene una estrategia importante para iniciar correctamente el período de ayuno.

Las horas de ayuno comienzan a contar desde el momento en que empezás a cenar. Por ejemplo, si empezás a cenar a las 19:00 hs, ese será el horario que tomarás como referencia para calcular tu ayuno.

Preguntas Frecuentes

¿Cuáles son los horarios recomendados para la última comida?

El horario puede adaptarse a tu rutina: puede ser a las 16, 17, 18, 19 o 20 hs. Lo más importante es que mantengas cierta constancia diaria y que respetes la cantidad de horas de ayuno correspondiente a cada día.

¿Tengo que tener horarios fijos dentro de la ventana de alimentación?

Podés adaptar tu plan a tus horarios, sin preocuparte demasiado por el tiempo exacto entre una comida y otra. Lo importante es que consumas lo indicado, respetes los horarios de ayuno y rompas el ayuno siempre con la primera comida del protocolo, sin importar la hora.

¿A qué hora tengo que almorzar?

Se calcula teniendo en cuenta dos horarios: la hora en que termina tu ayuno y la hora de tu última comida del día, la cena. A partir de esos dos puntos, buscá un momento intermedio para ubicar el almuerzo.

TU GUÍA RÁPIDA

Tu Tabla de Horarios

Según la hora de tu última comida, esta es la hora de tu primera comida del día siguiente para cada duración de ayuno.

Cena	14 h	15 h	16 h	17 h
16 hs	6 hs	7 hs	8 hs	9 hs
17 hs	7 hs	8 hs	9 hs	10 hs
18 hs	8 hs	9 hs	10 hs	11 hs
19 hs	9 hs	10 hs	11 hs	12 hs
20 hs	10 hs	11 hs	12 hs	13 hs

PARA SENTIRTE MEJOR

Tips para que Todo Fluya

Hidratación

La hidratación es una parte fundamental del ayuno y puede ayudarte a sentirte mejor durante el proceso.

- Tomá agua durante el día de forma constante.
- Si sentís debilidad, dolor de cabeza o mucho cansancio, podés tomar 500 ml de agua con una pizca de sal. Y si las molestias siguen, lo mejor es frenar y consultar.
- Intentá beber entre 2 y 3 litros de agua por día, según tu necesidad, tu rutina y cómo te sientas.

Sueño de Calidad

Dormir bien también influye en tu metabolismo, tus hormonas, tu energía y tu capacidad para sostener el desafío. Para mejorar tu descanso:

- Establecé una rutina: intentá acostarte y despertarte en horarios similares todos los días.
- Reducí el uso de pantallas antes de dormir: la luz azul puede afectar la producción de melatonina.
- Prepará un ambiente cómodo: procurá que tu habitación esté oscura, tranquila y silenciosa.
- Podés tomar una infusión relajante antes de dormir, como manzanilla, melisa o mulungu.
- Evitá la cafeína y otros estimulantes después de las 16:00 hs.

ÚLTIMA RECTA

Adaptarte con Calma

Consejos para Adaptarte al Ayuno

El ayuno progresivo puede requerir algunos días de adaptación. Por eso es importante transitarlo con orden, paciencia y atención a tus sensaciones.

- Empezá de forma gradual, adaptando tus horarios de comida para evitar molestias.
- Mantenete hidratada durante las horas de ayuno con agua, infusiones sin azúcar o café negro.
- No fuerces tu cuerpo más allá de su límite. Prestá atención a cómo te sentís y ajustá el proceso si es necesario.
- Recordá que el cuerpo suele adaptarse al ayuno progresivo en pocos días, especialmente con constancia.

Organización de la Semana

Una buena organización puede marcar una gran diferencia en tu experiencia.

- Planificá con anticipación: prepará tus comidas y organizá el día siguiente antes de empezar.
- Tené el cronograma visible: pegalo en la heladera o dejalo en un lugar donde lo veas todos los días.
- Programá una alarma para recordar los videos de lunes a domingo a las 11:00 de la mañana.
- Usá la lista de compras para facilitar la organización y evitar tentaciones.
- Leé con atención la lista de reemplazos para saber qué opciones podés usar sin salirte del protocolo.
- Si algo no aparece en el plan, es porque no se recomienda en esta etapa. Respetar esa indicación te ayudará a transitar mejor el proceso.

¡Tu nueva versión empieza hoy!