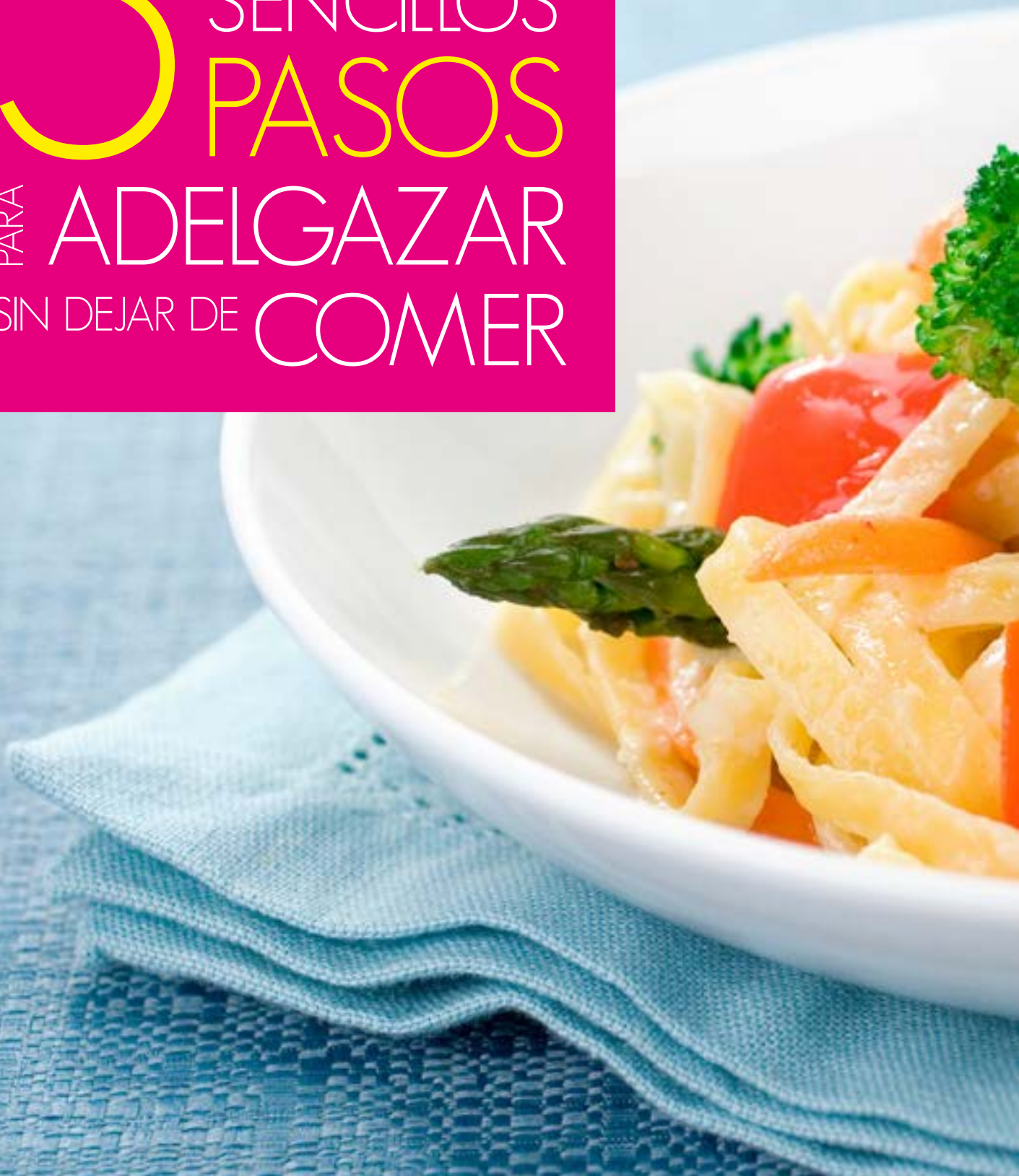


5 SENCILLOS
PASOS
PARA ADELGAZAR
SIN DEJAR DE COMER



5 SENCILLOS
PASOS
PARA ADELGAZAR
SIN DEJAR DE COMER



Quienes escribimos este e-book somos un grupo de **profesionales de la salud** integrado por médicos deportivos, nutricionistas, licenciados en educación física y profesionales sanitarios expertos en generar cambios en las personas para que estas adquieran hábitos de vida saludable.

Lo cierto es que nuestra **experiencia profesional** es bastante dilatada en el tiempo.

Para que te hagas una idea tenemos una media de alrededor de 10-12 años de ejercicio profesional.

Si ahora tienes este libro en las manos es porque seguramente adelgazar sea para tí un tema importante en estos momentos.

Antes de continuar avanzando déjanos que te hagamos UNAS BREVES PREGUNTAS que nos ayuden a situarnos.



Te ha pasado alguna vez que te has planteado hacer una dieta para adelgazar que te ofrece resultados espectaculares, y pocas semanas después de haberla dejado y volver a tu rutina habitual descubres que has engordado incluso más de lo que ya estabas



O quizás seas de las personas que han empezado a hacer ejercicio un montón de veces en su vida, te has apuntado otras tantas a un gimnasio, has dejado un buen dinerito cada mes, y sin haber pasado muchas semanas descubres que con los agobios del tiempo por las obligaciones del día a día hace muchas jornadas que no acudes, y finalmente lo acabas dejando



¿No es tu caso?

A lo mejor eres una de las miles de personas que han dado el paso de empezar a practicar el running, te has propuesto participar en una carrerita de 5 ó 10km, y has seguido alguno de los planes que encontraste por Internet o en alguna revista especializada en el sector.

El cumplimiento digamos que ha sido, medio, medio, porque ya sabemos que el tiempo no llega para todo y haciendo cuentas sabes que ha habido semanas que de 3 días de entrenamiento has completado uno.

La meta la cruzaste pero con mucho más sufrimiento del tolerable, de hecho cuando quedaban pocos metros pensabas que nunca más volverías a hacerlo, “una y no más,..”, y lo peor fue que al día siguiente te dolía todo y te resultaba un suplicio moverte.

Tus tobillos y rodillas quedaron machacados por el esfuerzo y claro, tuviste que gastar unos buenos euritos en pagar unas sesiones de fisioterapeuta para recuperarte.

5 SENCILLOS
PASOS
PARA ADELGAZAR
SIN DEJAR DE COMER

Si finalmente te has sentido identificado en algún punto con cualquiera de estas situaciones, estarás con nosotros en lo terriblemente **frustrante** que resultan.

Sí, somos así de tajantes con esta afirmación.





ivitalia.com
deporte nutrición salud

5 SENCILLOS
PASOS
PARA ADELGAZAR
SIN DEJAR DE COMER

Y lo somos porque llevamos años

encontrando personas a las que esto les ha ocurrido en muchas ocasiones. Que han querido perder peso decenas de veces, que se han propuesto llevar una vida sana, y que por mucho que lo intentaban, siempre terminaban obteniendo resultados muy alejados de sus objetivos.

Aunque no lo creas, para los profesionales que amamos lo que hacemos y que nuestro principal fin es ayudar a las personas a estar sanos y ser felices con sus vidas, esta situación también nos resultaba muy, pero que muy frustrante.

“Las situaciones duras siempre te ayudan a aprender algo para sacar lo mejor que llevamos dentro”.

100% COMPROBADO

5 SENCILLOS
PASOS
PARA ADELGAZAR
SIN DEJAR DE COMER

NUESTRO CAMINO

Durante los últimos años hemos aprendido mucho de este proceso.

Nos hemos centrado de manera especial en el análisis exhaustivo de aquellos elementos comunes que condicionan el logro de resultados de éxito en algunas personas y que sin embargo no aparecen en quienes no lo consiguen.

Poder clarificarlo suponía encontrar “el dorado”, las claves definitivas que poder ofrecer a la gente para que nunca más nadie sienta que fracasa en su deseo de adelgazar, ser activo y en definitiva, lograr disfrutar de la vida al máximo.

Pues bien,

**TENEMOS
UNA GRAN NOTICIA**

Todos estos años de observación, estudio y experiencia personal y profesional que hemos invertido todo el equipo han dado sus frutos.

5 SENCILLOS
PASOS
PARA ADELGAZAR
SIN DEJAR DE COMER

Sí, sí... hemos encontrado

**¡¡¡LAS
CLAVES
DEL
EXITO!!!**



5 SENCILLOS
PASOS
PARA ADELGAZAR
SIN DEJAR DE COMER

Pero no solo eso, sino que hemos querido hacer algo más por ti, las hemos ordenado y te las vamos a ofrecer absolutamente sintetizadas para que tú no tengas más que seguir el camino marcado, no pierdas tiempo en más ensayos que te hacen errar y volver a aprender, y así no tengas que esperar más años para ver los resultados.



Para estar **100% seguros** de que nuestro método realmente funciona, lo hemos probado en muchos de nuestros pacientes y amigos. Te aseguramos que el éxito ha sido rotundo.

**LAS PERSONAS
QUE HAN SEGUIDO
NUESTRO METODO HAN
OBTENIDO RESULTADOS
ESPECTACULARES**

5 SENCILLOS
PASOS
PARA ADELGAZAR
SIN DEJAR DE COMER

Uno de los casos que más nos ha sorprendido, es el de una mujer de 50 años que había hecho siempre ejercicio de manera errática, practicando lo que nosotros denominamos técnica del yo-yo, es decir empiezo-lo dejo, que se sentía enfadada con el mundo, que había ganado peso debido al efecto hormonal de la menopausia, y que con la puesta en marcha de nuestro método, en tan solo dos años ha pasado a ser otra mujer, comprometida con sus objetivos personales, bajando peso, y lo que es más sorprendente, obteniendo una evolución en su práctica de actividad física realmente impresionante.

Su próximo reto será participar en la maratón de Nueva York.

¿No te parece extraordinario?



¿Te gustaría sentir lo que ella está sintiendo en estos momentos?

Te aseguro que si la conocieras en persona y vieras con tus propios ojos la energía que transmite tu respuesta sería rotundamente

SÍ

5 SENCILLOS
PASOS
PARA ADELGAZAR
SIN DEJAR DE COMER

Pero no sufras,
porque la buena noticia la tienes delante

**Pero antes de continuar,
queremos que tengas claro
algo muy, muy importante.**

El mundo ha cambiado, y nada tiene porqué ser como antes. Es el momento de dejar fuera los estereotipos y pensamientos limitantes que te machacan la cabeza diciéndote que TÚ NO **PUEDES LOGRARLO.**

5 SENCILLOS
PASOS
PARA **ADELGAZAR**
SIN DEJAR DE **COMER**

El conocimiento, el método y todos los requerimientos que precisas para alcanzar cualquier meta en tu vida, ya sea adelgazar, abandonar el sedentarismo, o la que te propongas van a tener una repercusión brutal en tu vida y lo podrás conseguir si sigues paso a paso los consejos de quienes más saben.

Además, las **nuevas formas de comunicarnos** con la ayuda de Internet y las redes sociales son fantásticas para encontrar apoyos y aliados si no los encontramos cerca.

Así que hoy en día
no hay excusas
para lograr el

ÉXITO

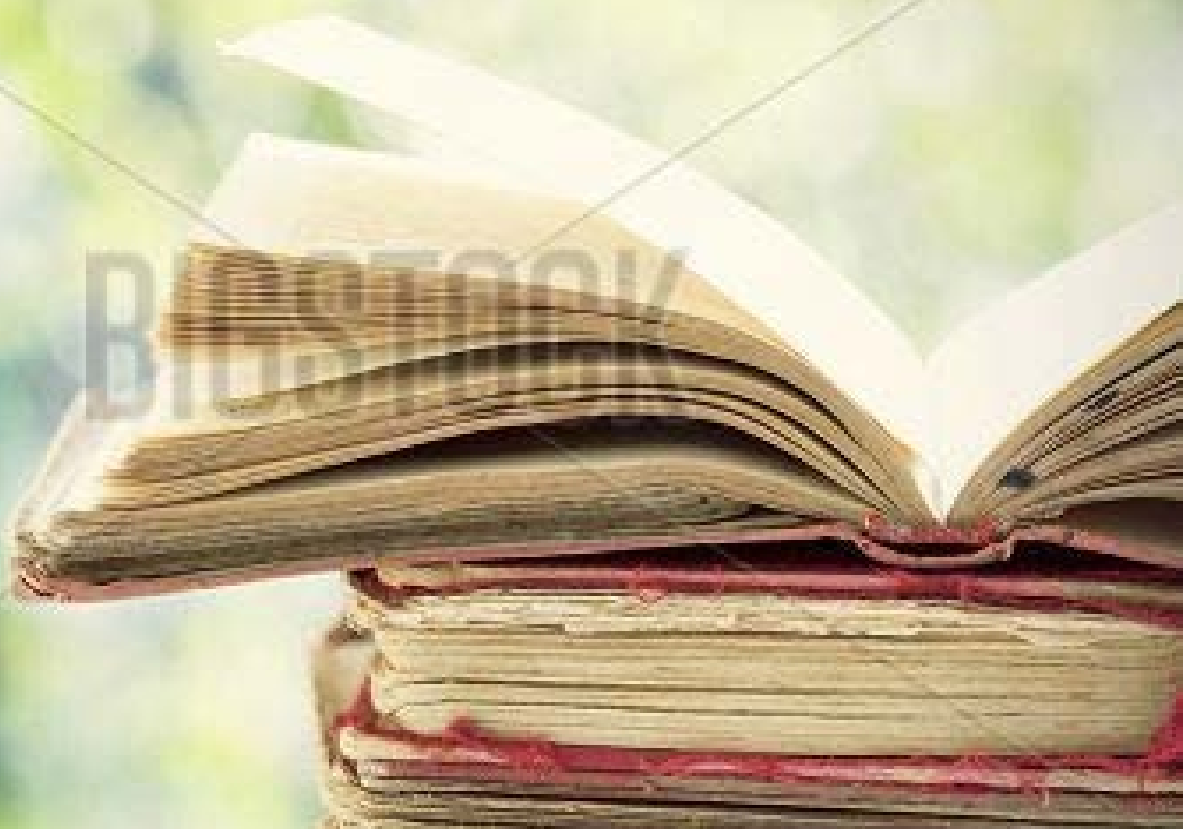


5 SENCILLOS
PASOS
PARA ADELGAZAR
SIN DEJAR DE COMER

Ahora que ya has llegado hasta aquí puedes hacerte una idea de si este es o no tu libro.

Si has decidido seguir leyendo queremos darte las gracias por darnos la oportunidad de mostrarte

YA MISMO



la solución paso a paso de lo que a nosotros nos ha funcionado y que por supuesto te servirán a ti también si los sigues.

1^a CLAVE

El 90% de las personas que tienen éxito en su objetivo de bajar de peso, han seguido una planificación orientada por profesionales con prestigio reconocido en la materia.

SOLUCIÓN

Asegúrate de ponerte en manos de los mejores.

.....

2^a CLAVE

Las personas que han seguido un plan que incluye la combinación de alimentación sana, ejercicio y prestan atención a los dolores y/o lesiones que puedan aparecer en el proceso, tienen un porcentaje de éxito mucho mayor que las que no siguen este tipo de programas.

SOLUCIÓN

Busca programas que te ofrezcan esta combinación.



5 SENCILLOS
PASOS
PARA ADELGAZAR
SIN DEJAR DE COMER



3^a CLAVE

Los estudios científicos demuestran que las personas que siguen un plan que tiene en cuenta en su elaboración los gustos, necesidades, y dificultades de la persona que los sigue, logran perder peso de manera definitiva en un porcentaje 10 veces mayor que quienes no lo hacen.

SOLUCIÓN

Fíjate en métodos que tengan en cuenta todo aquello que es importante para ti. Qué alimentos te gustan y cuáles no, si tienes problemas de disponibilidad de tiempo para cocinar, hacer ejercicio, el nivel de forma física del que partes, si tienes o no enfermedades crónicas limitantes y cómo adaptar tu plan a ellas, etc.

4^a CLAVE

El aburrimiento y falta de estímulo y motivación es una de las causas que más frecuentemente hacen abandonar cualquier programa para perder peso.

SOLUCIÓN

Tu programa ha de ser lo suficientemente flexible para poder cambiar los alimentos cuando te apetezca, variar el tipo de ejercicio y deporte, te ha de dar la posibilidad de ponerte en contacto con otras personas o grupos de personas que estén en tus mismas circunstancias para así compartir experiencias y retroalimentar mutuamente la motivación que ayudará a superar los obstáculos que surjan en el camino.

ivitalia.com
deporte nutrición salud

5 SENCILLOS
PASOS
PARA ADELGAZAR
SIN DEJAR DE COMER



5 SENCILLOS
PASOS
PARA ADELGAZAR
SIN DEJAR DE COMER



5^a CLAVE

Aquellas personas que aseguran no sentirse “esclavos” del plan que siguen porque pueden integrarlo como una hábito de vida en sus vidas, logran mantener su estado de forma física en parámetros idóneos mucho más tiempo que quienes expresan sentirse así.

SOLUCIÓN

Tu plan has de poderlo llevar contigo ¡SIEMPRE! En la era de Internet y de los dispositivos móviles, la solución es bien fácil.

Poder seguir tu plan allá donde estés, elegir completar tu secuencia de acondicionamiento físico en tu casa, en el campo, en un hotel, o donde la vida te lleve, hoy en día es un elemento clave para lograr el éxito.

Ahora que ya tienes claro los pasos que has de seguir para perder peso y antes de que te lances a ponerlos en práctica, déjanos contarte un último punto que es absolutamente fundamental que conozcas.

ERRORES DE LOS QUE HAS DE HUIR

si no quieres anclarte en una vida insatisfecha por los problemas de peso.



5 SENCILLOS
PASOS
PARA ADELGAZAR
SIN DEJAR DE COMER



PENSAR QUE NO PUEDES

Seguro que nunca has tenido tan en cuenta las claves que te acabamos de presentar.

DEJAR DE COMER

Ese es uno de los mayores errores y el causante en gran medida de que ni nuestro cuerpo ni nuestra mente responda como nos gustaría.

Pensamos:

Menos comida = bajada de peso.

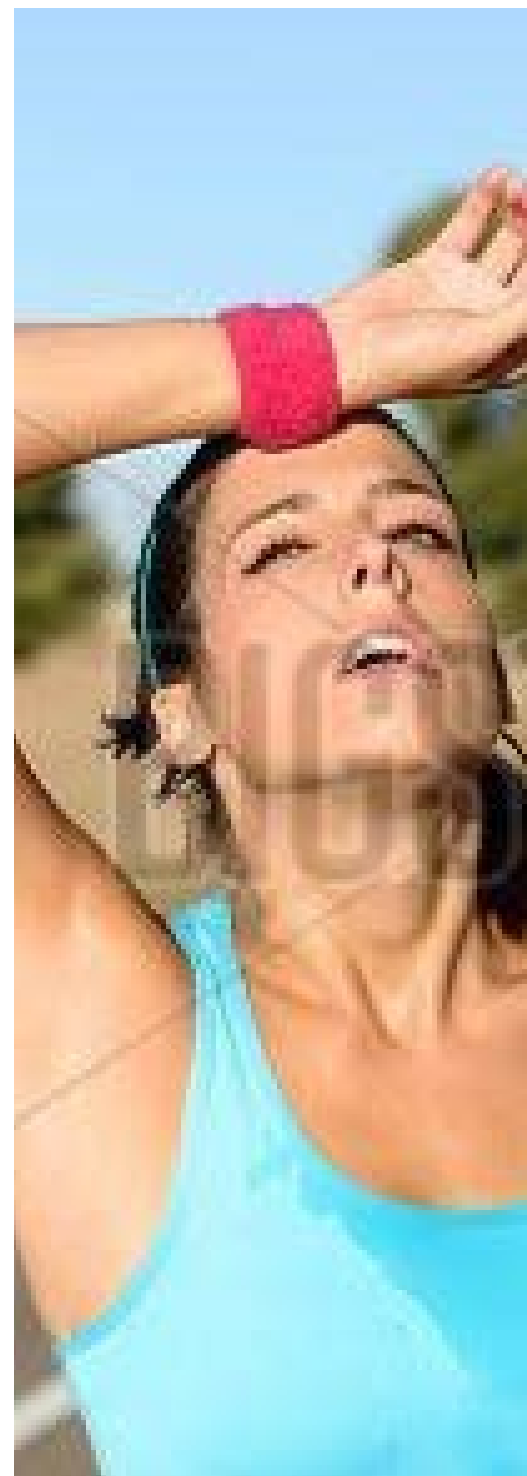
**ERROR, ERROR,
ERROR... y mil
veces ERROR.**

Cuando se deja de comer acostumbramos a nuestro cuerpo a guardar energías, pues lo que hace es ponerse a la defensiva ya que interpreta que tiene que preservar nuestra vida ante todo, con lo que baja el metabolismo de manera radical y lo que hacemos es quemar calorías mucho más despacio.

TIRAR LA TOALLA

por creer que este tipo de planes te va a resultar muy caro

Sí, te damos la razón. Quizás hasta ahora este tipo de planes tan completos solo se los podrían permitir gente con mucho dinero, o estrellas mediáticas que invirtiendo grandes sumas al mes podían disponer de un profesional que les planificaba sus programas y acompañaba personalmente durante todo el tiempo.



5 SENCILLOS
PASOS
PARA ADELGAZAR
SIN DEJAR DE COMER



Si te decimos la verdad, ese ha sido uno de nuestros mayores quebraderos de cabeza cuando terminamos de realizar nuestro análisis.

Así que toda nuestra energía la pusimos en trabajar sobre una solución única, completa, fácil de utilizar, que pudiera llegar a muchísima gente y que además fuera realmente barata.

Ufff!!!., pensarás...

Eso seguramente sea imposible.

Lo cierto, es que ha habido algunos momentos de nuestro camino en los que pensamos que no lo lograríamos, pero cuando eres perseverante, te apasiona lo que haces y quieres ayudar a resolver un problema tan serio en la sociedad en la que vivimos como es el de la obesidad, sacas lo mejor que llevas dentro y desarrollas habilidades y estrategias que ni tan siquiera sabes que eres capaz, y eso precisamente es lo que nuestro equipo hizo.

Sí,

hemos encontrado lo
que buscamos.

ivitalia.com
deporte nutrición salud

5 SENCILLOS
PASOS
PARA ADELGAZAR
SIN DEJAR DE COMER

**La solución integral basada paso a
paso en las 5 claves del éxito que
antes te hemos contado.**

Desde aquí te invitamos a que la conozcas,
la pruebes, y nos compartas tu experiencia.

.....

Lo que tienes que hacer ahora es

ENTRAR EN

ivitalia.com
deporte nutrición salud

Y PASAR A LA ACCIÓN.

5 SENCILLOS
PASOS
PARA ADELGAZAR
SIN DEJAR DE COMER

Antes de despedirnos de tí déjanos decirte el último error del que siempre has de huir:

Pensar que el compromiso no es determinante.

Cualquier logro en la vida requiere un compromiso.

La mala noticia es que sin compromiso no hay resultado, la buena que eres 100% responsable de tu vida, así que está en tu mano lograr cualquier meta que te propongas.

Nunca, nunca olvides que

**tú eliges
tu forma de vida**

así que

A POR ELLO!!

