

¿Disfrutaste estos 3 días?

Entonces no te puedes
perder el Yu Fit Program ✨

¡Te invito al
reto de junio!

**INICIAMOS JUNTAS ESTE
LUNES 30 DE JUNIO**

Forma parte del reto de 28 días
y alcanza tu mejor versión con
mi guía y el apoyo de toda la
comunidad ❤️

¡ÚNETE AQUÍ!



¿QUÉ INCLUYE EL *Reto de Junio*?

Yu Fit Program de 28 Días

- ★ Menú con +40 recetas deliciosas y +200 ideas de snacks
- ★ Rutinas en gimnasio o en casa, personalizadas según tus objetivos y calendario de videos en casa por el Coach Jesús Duarte
- ★ Recetarios de guarniciones, aderezos, salsas y bebidas
- ★ Material exclusivo como:
 - ✚ Guía de supermercado (MX y USA)
 - ✚ Guía de suplementos
 - ✚ Alimentos equivalentes en PDF
 - ✚ Recomendaciones de cafeterías
 - ✚ Técnicas de meal prep para ahorrar tiempo

GANA \$5000MXN

**Participando en el premio a la mejor transformación*



¡Y MÁS!

¿QUÉ INCLUYE EL *Reto de Junio* ?

Apoyo de bienestar emocional

Creemos que una transformación real empieza desde dentro, por eso te damos acceso a actividades que trabajan tu **mente, emociones y hábitos** 🧠❤️

Dirigida por la Mtra. en Psicología Gaby Vargas y la Mtra. en Nutrición Karen López

Cada semana trabajamos un tema emocional con actividades prácticas para ayudarte a:

- ✚ Conectar con tus emociones
- ✚ Mejorar tu autoestima
- ✚ Conocer la alimentación emocional
- ✚ Fortalecer tu constancia y motivación

📧 ¡Recibirás ejercicios, reflexiones y dinámicas que te acompañan durante las 4 semanas del reto!



¿QUÉ INCLUYE EL *Reto de Junio*?

Talleres en Vivo Incluidos

Nuestros talleres en vivo están diseñados para educarte, motivarte y empoderarte en cada etapa de tu proceso.

 Todos los talleres son por Google Meet y quedan grabados por si no puedes asistir en tiempo real.

Próximos talleres en el reto de junio:



Taller de Bienvenida – con Yu

Te damos la bienvenida al reto y te explicamos cómo aprovechar cada sección al máximo.



Taller de Nutrición – con Mtra. Karen López “Lo que la cultura de la dieta no te contó sobre tu cuerpo”

Aprende por qué algunas creencias sobre la comida pueden estar sabotando tu proceso y cómo soltar la culpa al comer.



Taller de Bienestar Emocional – con Mtra. Gaby Vargas “Reconstruyendo mi relación con el cuerpo”

Una sesión explorar tu imagen corporal y tomar acciones concretas hacia el amor propio.



Taller de Repostería Saludable – con Marco Greens

Aprende recetas dulces, deliciosas y balanceadas para disfrutar sin culpa.

¡Inscríbete al reto de junio!

¡ÚNETE AQUÍ!



LOGRA



TUS



OBJETIVOS



Reto de Junio

*del 30 de junio al 27
de julio de 2025*



¡ÚNETE AQUÍ!