**24 Pasos a Tu Peso Ideal – Correos Únicos (Swipes).**

# Correo 1

# Asunto:Dieta vs Cambio de Hábitos, ¿Qué es mejor?

Hola (name)!

Año tras año, son millones las personas que siguen toda clase de dietas, buscando reducir la ingesta de calorías, bajar de peso y lucir mejor.

Iré directo al grano…

NO ES POSIBLE sostener una restricción de alimentos a largo plazo.

Mi nombre es **Florencia Guevara**, soy Licenciada en Nutrición y Personal Trainer, y quiero enseñarte porque deberías buscar cambiar tus hábitos en lugar de hacer dietas milagrosas…

**Una dieta…**

* Generalmente tiene **principio y fin.**Sabes que vas a comenzarla, y sabes que vas a finalizarla.
* Busca una **solución mágica.**
* Obtiene **resultados rápidos.**
* No se adapta a **tus gustos y hábitos**, por eso sus resultados no son sostenibles en el tiempo.
* Posee alimentos “permitidos” y **prohibidos.**
* Tiene **un 95% de efecto rebote** (¡Y un promedio de 6% de peso adicional al inicial!).
* Genera **ansiedad y necesidad** de comer los alimentos “prohibidos”.

 **El cambio de hábitos…**

* Se**adapta** a tusgustos y costumbres
* Resultados más lentos **pero permanentes**
* Sin alimentos **permitidos**ni **prohibidos**
* **Sin efecto rebote**
* **Menor** ansiedad en el proceso

Si buscas bajar de peso rápido, y eres capaz de hacer un gran esfuerzo, una dieta te será útil.

Pero ese resultado **no es sostenible en el tiempo.**

Ahora… si quieres **resultados duraderos**, que además te permitan ser más saludable, debes enfocarte en el cambio de hábitos.

Y desarrollé algo que puede ayudarte (ingresa ahora porque estará disponible por poco tiempo…)

* 24 Pasos a Tu Peso Ideal

No podrás creer los simples pasos que debes seguir para lograr los objetivos que buscas.

Florencia Guevara.
Lic. en Nutrición y Personal Trainer.

# Correo 2

# Asunto: Perder peso y nunca recuperarlo. El secreto.

Hola (name)!

Un estudio realizado a ex participantes del exitoso reality show televisivo “TheBiggest Loser”, también conocido en algunos países como “Perder para ganar”, demostró que los resultadoseran solo un **espejismo típico de las dietas**.

11 concursantes fueron visitados 6 años después de su perdida de peso televisada…

Y los resultados fueron **terribles**…

Sus metabolismos se habíanhecho más lentos, y quemaban poca cantidad de calorías por día, por lo que tenían que **pasar mucha hambre para no aumentar de peso**.

La lección es clara… es casi **imposiblemantener el peso después de adelgazar con una dieta drástica y fugaz.**

Es por eso que la mayoría de las dietas **no sirven si buscas resultados duraderos**.

### **¿Es útil una dieta baja en carbohidratos?**

Muchos profesionalesadvierten de los peligros de no ingerir carbohidratos. Se prescinde de vitaminas, minerales y fibra.

En algunos casos puede producir estreñimiento y halitosis, síntomas del proceso biológico conocido como **cetosis**.

**Esta no es una dieta fácil de mantener en el tiempo, y puede ser bastante agresiva,** ya que suele incluir el ayuno.

El peso desciende porque el cuerpo echa mano de las reservas de grasa, que **son finitas** y que cumplen funciones biológicas importantes.

Para **los expertos**, los buenos resultados **no se consiguen siguiendo dietas.**

Lo importante es aprender a comer, desarrollando hábitos saludables, que se puedan seguir de por vida.

Por eso quiero invitarte a conocer los **“24 Pasos a Tu Peso Ideal”** de mi amiga María Florencia Guevara.

Ella es Licenciada en Nutrición y Personal Trainer, y desarrollo un método **simple, efectivo y natural** con el que puedesaplicar la “alimentación consciente”, el nuevo paradigma en el mundo de la salud y el estado físico.

Descubre toda la información aquí **🡪24 Pasos a Tu Peso Ideal**

Por tu buena salud!
(TU NOMBRE)

**PD**: Las estadísticas dicen que el **95% de las personas** que pierden peso con “dietas milagro” sufren el efecto rebote…

Esto sucede porque la **programación natural ancestral del organismo**esmantener las reservas de grasa corporal para posibles periodos de escasez de alimentos… entonces, cuando nos sometemos a una pérdida de peso drástica, el metabolismo disminuye, y apenas volvemos a comer como antes, nuestro cuerpo asimila mayor cantidad de calorías y aumenta de peso más rápido para enfrentar otra posible etapa de “escasez de alimentos”.

Pero aquí tienes el secreto para que esto no te suceda **🡪Plan Paso a Paso Para Un Peso Saludable**

# Correo 3

**Asunto:
Dietas Milagro: 5 datos al descubierto**

Hola (name)!

Las dietas milagro siguen existiendo porque muchos aún no entienden sus **consecuencias irreparables** en nuestro organismo (además de su conocido “efecto rebote”).

Dentro de esa categoría se encuentran todos aquellos planes de adelgazamiento que prometen una rápida **pérdida de peso** con poco esfuerzo.

Hablemos de **5 características frecuentes**:

**1 -**Poseen un nombre o mensaje tentador y atractivo, pero **no se basan en información científica** real y fundamentada.

**2 –** Exageran la realidad científica de un nutriente. Por ejemplo la **dieta de la piña…** funciona porque solo se consume piña y reduce drásticamente las calorías, no porque la piña posea propiedades milagrosas.

**3 –** Carecen de nutrientes, vitaminas y minerales.No suelen ofrecer todo lo que el organismo necesita, lo que puede ocasionar un sinfín de complicaciones en la salud.

**4 –** No enseñan a nutrirse correctamente.Lo que pretenden hacer es sustituir los sistemas de nutrición naturales, por ejemplo la dieta **crudivegana, dieta alcalina, dieta pioppi, paleolítica, dieta por grupo sanguíneo.**

**5 – Producen estrés, ansiedad y alteraciones hormonales.Debido a sus restricciones, que llevan a** comer más, tener menor saciedad, almacenar más grasas y sufrir cambios en el humor.

Si quieres escapar de estos 5 puntos, busca **un plan serio y sostenible en el tiempo** para alcanzar tu peso ideal y mejorar tu salud. Yo te recomiendo este:

* **“24 Pasos a Tu Peso Ideal” Lic. Florencia Guevara**

Con el plan simple que desarrollo la Licenciada Florencia Guevara **te alejarás del efecto rebote** de las dietas milagro, en el que cae el 95% de las personas que las siguen.

Y peor aún… ese 95% llega a pesar hasta un **6% más de su peso original!**

Esto sucede porque tras una pérdida de peso grande y drástica por restricción, el organismo se vuelve **más eficiente para almacenar grasa** **y menos eficiente para quemarla**.

**Si estás pensado en perder peso, hazlo de forma saludable** **sin poner en riesgo tu salud.**

¿Quieres saber cómo? Haz clic en este enlace:

* **El Novedoso y Efectivo Programa Que Se HizoViral**

**Por una vida más saludable y hermosa!
(TU NOMBRE)**

# Correo 4

**Asunto:
Plan Efectivo Para Perder Peso.**Hola (name)!

\_\_\_\_\_
Si no tienes tiempo para leer este correo, ve directamente a este sitio 🡪**florguevara.com**\_\_\_\_\_

Para perder peso de manera efectiva se necesita algo **más que el deseo** de hacerlo.

Debemos tener un buen plan y comprometernos con él.

Puedes comenzar con esto…

**1 – El compromiso.**Una vez que has tomado la decisión de buscar una vida más saludable, puedes hacer un contrato contigo mismo.

Incluso puedes hacerlo por escrito, teniendo en cuenta aspectos como la cantidad de peso que deseas perder, la fecha en que deseas haberlo perdido, los cambios que harás en tu dieta y la actividad física que te comprometes a sumar a tu vida.

También puedes colocar los motivos que te llevan a desear perder peso. Puede ser que desees agregar años a tu vida, desees verte mejor, o algún otro motivo.

Este contrato puede estar en algún lugar visible, para que todos los días lo recuerdes.

**2 –** Conoce **tu situación**.Es aconsejable que hagas una visita a tu médico para que evalúe en qué estado te encuentras. Peso, altura y factores de riesgo relacionados con tu peso. De esta manera podrás llevar un seguimiento correcto.

**3 –** Lleva un **registro completo** de lo que comes. Te ayudará a ser consciente, evitarás “comer sin pensar”.

**4 –** Identifica situaciones que puedan generarte **dificultades** para lograr tu objetivo, y piensa como podrías superarlas.

¿En tu trabajo suelen circular alimentos con demasiadas calorías? ¿Comprar dulces para tus niños y terminas comiéndolos tú también?

**5 –** Plantea **metas realistas y alcanzables**. Establece metas a corto plazo, de esa manera podrás sentirte orgullo al lograrlas.

Por ejemplo, controlar el consumo de cierto alimento, sumar algo saludable a tu dieta, caminar algunos minutos al día.Concéntrate en dos o tres metasa la vez.

Las metas más efectivas son**concretas**. Por ejemplo “voy a comer más sano” no es una meta concreta. Pero sí “voy a reemplazar la harina refinada por harina integral en el desayuno”.

**Un pequeño cambio cada día lleva a grandes resultados a largo plazo**.

**6 –** Entiende que pueden darse **retrocesos**. Puedes salirte de plan inicial por algún motivo… más horas de trabajo, un cambio que no puedes evitar, una fiesta.

Si esto sucede, intenta volver al plan lo antes posible. Planea que hacer si vuelve a repetirse una situación similar.

**7 –** No todos los organismos **responden del mismo modo**. Lo que haya funcionado a otros puede no funcionar en ti.

**8 –** Trata de llevarlo adelante **con alguien más**. Te será más fácil llevarlo adelante si logras encontrar a alguien que busque lo mismo que tú y puedan compartir experiencias.

También puedes sumarte a **un grupo** que te pueda apoyar en tu camino.

Sería genial si puedes hacerlo con **el grupo de la Licenciada Florencia Guevara** y su programa de 24 pasos.

### **9 –**Para **evaluar tu progreso**, chequea las metas que te propusiste en el punto 5.

### Encuentra soluciones para las metas que no logras cumplir por algún impedimento, y ve agregando nuevos desafíos en la medida en que avances.

### SIEMPRE siente orgullo por tus avances, y prémiate con algo, por supuesto que no esté relacionados con la comida!

**24 Pasos a Tu Peso Ideal** es un programa elaborada por un profesional de la nutrición, incluye estas pautas y ya le ha dado grandes resultados a miles de personas.

Es realmente **fácil de seguir y esta fundamentado científicamente**.

Me gustaría mucho que visites la página web de María Florencia Guevara y conozcas su trabajo

🡪**florguevara.com**

Por tu buena salud!
(TU NOMBRE).

# Correo 5

Asunto:

**La Única Dieta que SÍ funciona.**

Hola (NOMBRE)!

La TV, la prensa, los medios digitales, TODOS nos bombardean todo el tiempo con increíbles dietas milagro, suplementos y artefactos asombrosos que **prometen cambios en poco tiempo**.

¿Pero es posible lograr eso?

Existe **UNA SOLA manera de lograrlo**, y NO es con lo que ellos te ofrecen.

Tu no necesitas una dieta milagro, o suplementos o extrañas maquinarias…

**¡Necesitas un cambio de hábitos!**

Las dietas milagrosas son peligrosas para la salud, proponen una alimentación poco equilibrada e insostenible a largo plazo.

**95%** de las personas que las siguen caen en el famoso **efecto rebote**.

Puedes identificar una dieta milagro porque tiene alguna de estas características:

* Suele identificar **un solo elemento milagroso**, ejemplo “la dieta de la piña”, “de la sopa de col”, ”de la alcachofa”, “del delfín” (increíble, verdad?).
* Prometen grandes perdidas de peso **en poco tiempo**… “10 kilos en un mes”, “4 kilos a la semana”, “2 tallas en 15 días”. Cuando lo normal y saludable es descender aproximadamente medio kilo a la semana, aunque eso puede variar de persona a persona.
* Plantean que esa pérdida de peso **no supondrá ningún esfuerzo**… “adelgaza comiendo lo que quieras”, “podrás comer de todo”, “adelgaza sin pasar hambre”. Claro que se puede alcanzar el peso ideal sin pasar hambre, pero para eso debes llevar **una alimentación equilibrada** y hacer de eso un estilo de vida, pero no es algo que una dieta milagro ofrezca.

**La dieta que sí funciona… un cambio de hábitos**

**Lo que necesitas, y lo único que puede funcionar a largo plazo, es un cambio de hábitos en tu vida diaria.**

Y son **3 los pilares** sobre los que descansa nuestra salud, y se le deben dar la importancia que ellos merecen…

Aquí puedes conocer como trabajar sobre ellos de una manera simple y efectiva:

🡪**Programa de 24 Pasos de Flor Guevara**

Si sabes realizar las elecciones correctas podrás lograr tu objetivo de manera fácil.

¿Te interesa cambiar tus hábitos? Entonces, **necesitas de un profesional**.

Una persona capacitada en nutrición hará la diferencia.

Sin locuras, sin suplementos milagrosos.Lo que necesitas es reeducación nutricional, alguien que te guíe…

La mejor opción por lejos es que conozcas a **Florencia Guevara**.

Ella es Licenciada en Nutrición y Personal Trainer, y ha desarrollado un programa que puedes seguir de una manera simple, que con **su efectividad** ha ayudado a cientos de personas a mejorar la salud e iniciar un hermoso viaje al peso ideal.

Descubre lo que ella tiene para ti aquí 🡪**24 Pasos a Tu Peso Ideal**

Olvídate de tener que invertir grandes sumas de dinero para que un profesional te ayude…

**Ella busca otra cosa…** ¡Que la buena salud este al alcance de todos!

Por tu camino hacia una mejor salud y la figura deseada.
(TU NOMBRE).