Esta vez Sí

30 DÍAS SIN AZÚCAR

30 DÍAS SIN AUTOSABOTAJE

30 DÍAS EN MOVIMIENTO



@estavezsi.cl contacto.estavezsi@gmail.com

Esta vez Sí

30 DÍAS SIN AZÚCAR

30 DÍAS SIN AUTOSABOTAJE

30 DÍAS EN MOVIMIENTO

~~"No tengo tiempo."~~

~~"Mañana empiezo."~~

~~"No lo logré, para qué sigo."~~

Ese diálogo termina acá.

"Esta vez sí" es un reto de 30 días — no comer azúcar y entrenar mínimo 3 veces por semana, ambas cosas a la vez, sin excepciones. Pero el objetivo real no es el cuerpo: es que la persona compruebe que puede cumplirse a sí misma, trabajando cada semana un tema mental distinto (autoestima, autosabotaje, identidad, autoeficacia) con acompañamiento diario real. El azúcar y el entrenamiento son solo la evidencia — la prueba de que, **esta vez, sí sostuviste tu palabra.**



@estavezsi.cl **contacto.estavezsi@gmail.com**

POR QUÉ EXISTE ESTE PROGRAMA

No es el azúcar.
Es lo que te dices cuando fallas.

Ya lo intentaste antes. Partiste con toda la fuerza, aguantaste unos días, y en algún momento caíste — un dulce, un día sin moverte, una excusa que sonaba razonable. Y ahí no fue el dulce lo que te sacó del reto. Fue lo que pensaste después: *"típico de mí", "no lo logré, para qué sigo".*

Ese pensamiento es autosabotaje, y es exactamente lo que este programa está diseñado para trabajar. No te vamos a pedir perfección. Te vamos a enseñar a que un mal día no active el abandono.

> *"El objetivo real de estos 30 días no es el azúcar ni el entrenamiento. Es que tu mente deje de tener excusa para no cumplirte."*

Por eso el estándar es simple y directo: **0 azúcar, sin automentiras — y moverte, mínimo 3 veces por semana.** Ambas cosas a la vez. Y si ya haces ejercicio, te pediremos aumentar un día más 💪.

Esta vez Sí



CÓMO FUNCIONA

Un compromiso claro, sin excepciones.

El compromiso
No comer azúcar añadida (incluye alcohol y alimentos que la contengan) y moverte al menos 3 veces por semana. Ambas cosas a la vez. Si vas a empezar entrenando por primera vez, tendrás rutinas deportivas diseñadas por nosotras, para que puedas entrenar en casa o donde quieras, de forma entretenida y guiada. Y si ya entrenas, te pediremos sumar un día más 💪, ¡porque sabemos que tú puedes!

El estándar es 0 azúcar — con alternativas reales
El único comodín permitido es reemplazar el antojo por una receta saludable, y Nati te compartirá sus mejores tips para eso. La meta no cambia: que tu mente nunca tenga excusa técnica para caer.

Si hay una caída real, hay un plan — no castigo
El reto no se reinicia. En caso de una caída real, tienes acceso a una Sesión de Rescate individual con Javi para retomar sin culpa y cumplirte hasta el final.

APRENDIZAJE · 4 SEMANAS

La mente necesita entender, y por eso abordaremos juntas temáticas clave que te servirán para toda la vida.

01
Autoestima y decisión

02
Impulsos y autosabotaje

03
Identidad y hábito

04
El "yo puedo" consolidado

Si necesitas acompañamiento adicional de coaching, Javi estará disponible para tu sesión personalizada ($45.000 adicional por sesión).

Movimiento real, sin excusas.

6	30	1
CLASES GRABADAS	MIN POR RUTINA	CLASE EN VIVO/SEMANA

—**3 rutinas semanales** de 30 minutos — tren superior, tren inferior y Full body.

. —**1 clase en vivo semanal** guiada por Nati.

—**1 clase de cardio** a la semana, como adicional o alternativa.

—**Sesión personalizada opcional** con Nati — ajustada a cada persona, $45.000 CLP adicional.

> *Nivel principiante-intermedio, ajustable en peso e intensidad según la actividad física previa de cada persona. Pensado para crear constancia y progresar a tu ritmo.*



QUÉ RECIBES

El kit completo.

- **Calendario virtual**
  Para tu registro diario y más.
- **Reunión grupal semanal**
  Online, viernes 18:00, con Nati y Javi.
- **Guía de emociones**
  Lo que vas a sentir cada semana del proceso.
- **Rutinas Deportivas**
  Videos de ejercicios para que cumplas con tu movimiento.
  * Clases de cardio adicionales / alternativas
- **Kit de emergencia**
  Consejos y ayudas para detener el autosabotaje.
- **Módulos de aprendizaje**
  Documentos semanales para aprender a entender tu mente.
- **Recetas saludables**
  Los mejores tips dulces de Nati para comer sano sin caer.
- **Acompañamiento diario**
  Comunidad unida vía WhatsApp. Todos los días.



Mente y cuerpo, **juntas.**

Javiera Escobar
MENTE

@lajavi.tucoach

Coach certificada, Professional Coaching Alliance (PCA World). Periodista con mención en Comunicación Estratégica, con Diplomado en Liderazgo y Gestión UAI.
Trabaja con mujeres de manera personalizada, acompañándolas en su crecimiento personal y fortalecimiento de autoestima a través de su método C.O.N.C.I.E.N.C.I.A., con foco en el cumplimiento de objetivos y metas.



Natalia Díaz
CUERPO

@nati_diaza

Kinesióloga deportiva, con Diplomado en Nutrición y Alimentación para el Rendimiento Deportivo y Salud. Cuenta con más de 10 años de experiencia vinculada al entrenamiento y la salud física. Fue panelista del programa FoxFit de Fox Sports durante cuatro temporadas y actualmente se dedica al entrenamiento y asesoría personalizada, integrando ejercicio, nutrición y hábitos saludables desde una mirada profesional y basada en evidencia.

"Por años estuve en el lugar de sentir que no podía. Hoy acompaño a mujeres a cumplirse a través del autoconocimiento y desarrollo personal, porque no hay nada más gratificante que darte cuenta que sí puedes."

— Javi

"Creo profundamente que el movimiento puede cambiar mucho más que tu cuerpo. Mi propósito es acompañar a mujeres a sentirse más fuertes, capaces y seguras de sí mismas. Porque cuando descubres todo lo que tu cuerpo puede hacer, también empiezas a creer más en ti. Empodérate a través del movimiento."

— Nati

DETALLES PRÁCTICOS

Un grupo, un solo compromiso.

VALOR PRIMER PROGRAMA	**$139.000 CLP · pago único**
MEDIO DE PAGO	**Transferencia electrónica**
BIENVENIDA	**Domingo 27 de septiembre, 19:00**
INICIO DEL RETO	**Jueves 1 de octubre**

RESERVA TU CUPO!

@estavezsi.cl contacto.estavezsi@gmail.com

Cupos limitados. Se confirman por orden de inscripción y pago, sujeto a ficha de salud básica.