



# CAMPUS ELY ENERO 2025

DEL 13 DE ENERO AL 9 DE FEBRERO

**EF**

ELY FITNESS

**¡ESTO NO ES UN  
SIMPLE RETO  
TÍPICO DE FITNESS!**

¡Comienza este **Enero** a tope!

**Debes cuidarte** TODOS los días del AÑO, pero si tu motivación para empezar a tener un estilo de vida más saludable es a **inicio de enero**, después de la Navidad, la vuelta al trabajo, a la rutina, al colegio... ¡Vamos a por todas!

Gracias a mis más de **12 años de experiencia** en el mundo de la nutrición y el fitness, me siento **con la EXIGENCIA Y COMPROMISO** de mejorar el **CAMPUS ELY** edición tras edición.

Te voy a dar las herramientas necesarias para enfocar tu objetivo de una manera **práctica** y sobre todo **eficiente**.

Cogiendo unas pesas y siguiendo una dieta “a ciegas” no conseguirás resultados. Necesitas **mis pautas** de aprendizaje.

Te voy a enseñar como **hackear tu mente** para consolidar tu proceso.

Si estás buscando una dieta Detox y no quieres aprender, te aviso que esto no es para ti. Quiero transmitir mi pasión enseñándote de forma correcta.

**Esto no es una competición, ni es una restricción.**

Se trata de encontrar salud y **APRENDIZAJE a diario**.

Si lo que quieres es **dejar de ponerte excusas** y empezar con tu cambio de hábitos para llevar un estilo de vida saludable prolongado en el tiempo... ¡Esto es para ti!

**CAMPUS ELY** puede ser una fuente de inspiración brutal, además te sentirás acompañada por mi y con la **comunidad** de mujeres tan bonita que se crea.

B  
I  
E  
N  
V  
E  
N  
I  
D  
A

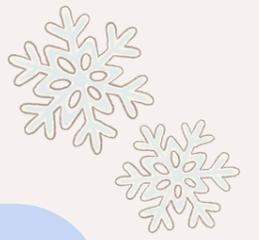


¿  
P  
A  
R  
A  
  
Q  
U  
I  
É  
N  
  
E  
S  
?

Para todas aquellas personas, independientemente de donde sean, con **motivación** y ganas de **aprender** más sobre alimentación, entrenamiento, mindset, autoestima, estiramientos...

Es indiferente que seas nivel **principiante, intermedio o avanzado**. Lo adapto al nivel que tengas, sin problema.

Para todas las personas que deseen **mejorar** su composición corporal, perder grasa, ganar masa muscular gracias al trabajo de **MINDSET** que ofreceré. Aprendiendo y disfrutando. ¡Propón **tu objetivo** y yo me encargo!



¿  
Q  
U  
É  
  
O  
F  
R  
E  
C  
E  
?

- Durante estas semanas, trabajaremos juntas de la mano en tu objetivo.
- Transformaré **tu mente** para que entiendas la importancia de evitar las restricciones y no abandones.
- Aprende a entrenar con mi **experiencia de más de 12 años** para mejorar tu **salud integral**.
- Estarás en contacto diario conmigo y el resto de compañeras mediante el grupo privado de Discord, donde resolveremos dudas y compartiremos inquietudes.
- Cada día tendrás disponible contenido exclusivo y útil para que estés en constante aprendizaje.

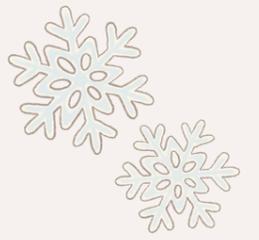


¿Y si ya hiciste Campus anteriores? No te preocupes, ¡seguimos en **continua evolución!**

**Adapto** de nuevo tu plan para que sigas a tope con tu objetivo. Verás contenido nuevo para seguir adquiriendo conocimientos. Yo me supero en cada reto y ¡tu lo harás conmigo!



- **Plan de alimentación** ADAPTADO A TI, calorías y macronutrientes adaptadas a cada persona.
- Opción de menú vegetariano.
- Amplia lista de **alimentos** con sus **equivalencias** para propios COMBOS.
- Un **ejemplo de menú** semanal para cada semana.
- **RECETARIO:** 20 recetas en air fryer 
- **Plan de entrenamiento** ADAPTADO A TI.
- Tú eliges: **Gym, casa o Mixto. MÉTODO HÍBRIDO** 
- **Contacto diario** por Discord para dudas y contenidos. También podrás ver el contenido en Telegram.
- **Un directo conmigo cada semana.**
- **MINDSET.**
- **PODCASTS** de **NUTRICIÓN AVANZADA** con ELY
- Nuevos **TIPS** diarios: organización, entrenamiento, alimentación, estiramientos, productos supermercado, , autoestima. 
- Vídeos de **tecnificación** de todos los ejercicios de la rutina.
- Incluye **CAMINATA PRESENCIAL** con Ely. 
- **Sorteo final: ¡5 GANADORES!**
  - 1 ganador de 4 semanas de **PLAN ULTRA PREMIUM PERSONALIZADO.**
  - 4 ganadores de un 20% de descuento en cualquiera de mis **PLANES ULTRA** o en los **CAMPUS.**



P  
A  
S  
O  
  
A  
  
P  
A  
S  
O

1

Reserva rápido tu plaza en  
[www.elyfitness.es/campus](http://www.elyfitness.es/campus)  
**¡INSCRIPCIONES LIMITADAS!**

2

**CAMPUS ENERO 2025: 75€**

**¡OPCIÓN PACK AHORRO!  
ASEGÚRATE LA PLAZA PARA  
LOS 3 CAMPUS DEL AÑO: 201€**

3

Sígueme en Instagram ([@ely\\_fitness](https://www.instagram.com/ely_fitness)).

4

El viernes 10 de Enero, recibirás todo el material en tu e-mail **para empezar el día 13 ¡A TOPE! También recibirás el enlace de Discord y Telegram.**

5

¡Vete preparando para conseguir tu objetivo y sentirte mejor que nunca!

¡ESTO NO ES UN  
RETO TÍPICO DE  
FITNESS!



R  
E  
S  
U  
M  
E  
N

- Fecha de inscripción hasta **fin de plazas**.
- Pago único de **75€** (Campus enero 2025) o **201€** (Pack Campus 2025) a través de mi web  
<https://www.elyfitness.es/service-page/campus-enero-25>
- Rellena el cuestionario con tus datos una vez formalizado el pago para que pueda adaptar tu plan.
- Día **10/01**. Entrega del plan de alimentación + plan de entrenamiento junto con el planner semanal y primer ejemplo de menú semanal. Enlace al servidor de Discord y Telegram.
- Inicio del Campus: **13 de Enero hasta el 9 de Febrero**
- Comunicación mediante canal de Discord para resolver dudas, inquietudes, compartir nuestro día a día y motivarnos, **¡Es la esencia del CAMPUS!**
- Grupo de Telegram para visualizar de forma directa el contenido del campus de manera rápida.



Ana Belén

Tus retos son lo mejor, me encanta tu forma de trabajar sin restricciones y con la libertad de hacer lo que uno siente y encima aprendiendo . Eres muy profesional y haces las cosas con mucho amor. Mil gracias Ely ❤️

Dulce

¡Eres lo más! Contestas a cada una con una paciencia infinita . Me ha gustado mucho los videos de técnica nuevos de absolutamente cada ejercicio.

Claudia Pérez

¡Buenas tardes guapa!

Muchísimas gracias a ti por hacer este reto tan ameno y didáctico, y por compartir con nosotras tus conocimientos y trucos .

Por mi parte puedes publicar lo que consideres aunque me menciones , yo encantada!

Me ha ayudado tanto las recetas que has pasado, las cuales he de decirte que hecho y están deliciosas, así como técnica de ejercicios o conocimientos de nutrición...

Eres una referente para mí y aunque hay muchas "instagramer fitness " sin duda me quedo con todas tus explicaciones y motivación , así que gracias.

Un besito!



Lola García

Holaa guapísima muchísimas gracias, pienso seguir estas pautas por lo que me viene fenomenal tenerlo todo en un mail. Estaré sin duda en el próximo reto, me ha encantado, mucho trabajo detrás y se nota.. No me he aburrido, comidas ricas y fáciles, me rio yo de las que dicen que comer saludable es aburrido. A mi la palabra dieta no me gusta porque no lo considero como tal y tu me lo has demostrado, aunque yo ya venía de comer bien y saber distribuir mis macros he aprendido que habían cositas que no las hacía bien, por lo que me ha venido genial este reto. Me lo noto muchísimo a nivel físico y emocional, se disfrutar de mis comidas fuera de casa con flexibilidad y cabeza y sobre todo retomando sin problemas porque me encanta este estilo de vida.

De nuevo gracias y por supuesto que puedes publicar el feedback, te lo mereces por todo el gran trabajo que haces.

Un abrazo enorme y seguimos!!

Leticia Alarcón

Tus retos son lo mejor, me encanta tu forma de trabajar sin restricciones y con la libertad de hacer lo que uno siente y encima aprendiendo . Eres muy profesional y haces las cosas con mucho amor. Mil gracias Ely ❤️

¡E  
M  
P  
E  
Z  
A  
M  
O  
S!

**¿Te lo vas a perder?**

**[campus@elyfitness.es](mailto:campus@elyfitness.es)**

