



GUÍA Pre-sesión

“Análisis Personalizado”

"No intentes construir un cuerpo de verano, intenta construir un estilo de vida que dure para siempre"

Helys Fit

Programa
Metamorfosis

¿Sabías que...

el **80%** de mujeres que hacen dieta para perder peso **fracasan?**

*Datos extraídos del informe de SEEDO, Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad.
Encuesta realizada en 2020.*

Las dietas **no funcionan**

En torno al 80% de las mujeres que pierden peso recuperan más peso del que pierden. La duración media de las dietas es de 2 meses.

Entrenamiento **poco efectivo**

Un 57,4% reconoce que hace actividad física moderada (unas 3 veces por semana) pero aún así no ven resultados.

Mentalidad **“vivir a dieta”**

El 90% de mujeres que quieren perder peso “viven a dieta” de forma intermitente con restricciones en vez de desarrollar una relación sostenible con la comida, centrada en el bienestar a largo plazo.



¿En cuál de estas situaciones te **encuentras**?

Pasas hambre o eliminas alimentos que disfrutas o picas a todas horas

Provocando que estés constantemente pensando en la comida, estás de mal humor, tienes poca energía y te sientes **triste** por qué no sabes cómo acabar con esta situación.

Estás sudando horrores haciendo cardio, zumba o spinning

Y te sientes **frustrada** por qué sigues sin ver resultados físicos ya que no consigues moldear tu cuerpo ni eliminar la flacidez ni resaltar tus glúteos y es justo lo que estás buscando.

No logras compaginar un estilo de vida saludable con tu día a día

Llegas a pensar que jamás lo vas a lograr por qué tienes poco tiempo y cada vez que lo intentas, surgen imprevistos, te **agobias** y abandonas una y otra vez sintiéndote culpable y sin ilusión.

“No es por qué te falta la **FUERZA DE VOLUNTAD**,
es por qué no diste con la **tecla adecuada**”

*Tu camino hacia la pérdida de grasa no se trata de imponer
restricciones o entrenamientos, sino de **crear un estilo de vida**
sencillo, vibrante y que sea **único** para ti...*



¿**Qué** veremos en la sesión **Análisis**?

Helys Fit

Esta sesión está diseñada para desentrañar las raíces de tus **desafíos actuales**, identificar cualquier **obstáculo** que te impida alcanzar tus metas y trazar un camino claro hacia tus éxitos.

Discutiremos los desafíos o barreras que te han impedido avanzar y basándonos en nuestro análisis, **diseñaremos juntos una estrategia** que se alinee perfectamente con tus objetivos personales, asegurando que sea realista y efectiva.

Si en nuestra sesión vemos que cumples con el perfil que buscamos, **te invitaremos a unirse a nuestro programa** y convertirte en otro de nuestros casos de éxito.

Este encuentro es mucho más que una simple sesión; es el comienzo de una **increíble transformación**. Estamos aquí para escucharte con atención, comprender tus desafíos y acompañarte en cada paso hacia la realización de tus sueños y metas.

Programa
Metamorfosis

¿Funcionará esto para **mí**?

¿Has probado de todo, saltando constantemente de dieta en dieta sin obtener resultados duraderos? ¿Tienes una vida ajetreada porque debes cuidar a tus hijos y trabajar, lo que te deja sin tiempo para entrenar o preparar recetas complejas? ¿Sientes que **te falta fuerza de voluntad o motivación** y terminas saboteando tus resultados con excusas interminables? ¿Sufres de **ansiedad, antojos o picoteos** constantes y no sabes cómo terminar con ellos sin sentirte culpable cada día? ¿Estás **saturada de tanta información** en redes e internet y te sientes perdida porque no sabes qué es efectivo y qué no? ¿Fuiste **mamá** y sientes que tu cuerpo ya no es el mismo, sin saber cómo recuperarlo? ¿Sufres **dolores o tienes lesiones** y no sabes cómo entrenar para mejorar tu situación? ¿Estás **notando síntomas de menopausia**, acumulas grasa con mayor facilidad y no sabes cómo detenerlo para que no empeore? ¿Notas que cada vez que comes un poco más **tu peso aumenta con mayor rapidez** y esto te mantiene frustrada?

Si te identificas con más de dos de los puntos que acabo de mencionar, estás en el lugar correcto.

Helys Fit



Programa
Metamorfosis



¿**Qué** encontrarás
en esta **guía**?

En esta guía descubrirás quiénes somos y cómo hemos logrado transformar los cuerpos y las vidas de mujeres mayores de 30 años.

Conocerás **las historias de mujeres que se encontraban en la misma situación que tú** y que lograron superar sus desafíos. Es probable que te identifiques con alguna de ellas y te darás cuenta de que, si ellas pudieron, tú también puedes lograrlo sin ninguna duda.

Durante la sesión de análisis, que se llevará a cabo mediante una videollamada, analizaremos detalladamente tu caso específico y determinaremos si podemos garantizarte resultados en 90 días que es el tiempo que dura nuestro programa de transformación.

Sobre mí



Soy Helen Llovská, fundadora de **Helys Fit**.

Soy nutricionista y entrenadora especializada **en mujeres de más de 30 años que quieren perder grasa.**

Yo también pasé por la época, por la que probablemente estás pasando tú ahora. Una época llena de inseguridades, de baja autoestima, de no sentirme bien conmigo misma. De repente me sentí mucho más flácida, apareció la celulitis que antes no estaba. Me sentía frustrada, estresada y con miedo de jamás volver a sentirme cómoda. Decidí dar punto y final a esta situación y empecé a cambiar mi vida por completo.

Encontré ese método que tanto tiempo estaba buscando. **El método que me permitió conseguir ese cuerpo que siempre quise, pero esta vez, SIN SUFRIR.**

“Decidí que una parte de mi legado en esta vida sería enseñar a mujeres, que siempre hay una salida y un camino hacia su meta, ya que ninguna mujer se merece sufrir por su físico.”

Helys Fit

Programa
Metamorfosis

LOS LOGROS DE NUESTRAS CAMPEONAS

Desde 2019, más de **600 mujeres** han revolucionado sus vidas gracias a nuestro innovador método. En tan solo **90 días**, lograron reducir **hasta 15 centímetros** de su cintura y experimentaron una notable **disminución en la celulitis y la flacidez**.

Nuestra metodología exclusiva, aplicada durante solo tres meses, no solo transformó sus cuerpos, sino que también **les permitió liberarse de las restricciones constantes de las dietas**. Adoptaron un estilo de vida saludable y sostenible que impulsó significativamente su autoestima y mejoró su calidad de vida, permitiéndoles **disfrutar de la comida sin culpa y vivir con felicidad plena**.



Helys Fit

Programa
Metamorfosis

¿**Estás** segura que ya sabes lo que tienes que **hacer** ?

- ¿Sabes cómo establecer objetivos **claros** y **realistas** para ti misma?
- ¿Conoces el método para diseñar una **hoja de ruta** específica y basada en la ciencia que asegure resultados efectivos?
- ¿Contarás con **apoyo emocional** durante tu proceso de cambio?
- ¿Sabes cómo **adaptar tu planificación** cuando es necesario según tu progreso para evitar estancamientos?
- ¿Puedes **diseñar un plan de alimentación** que te permita perder grasa **sin pasar hambre**?
- ¿Sabes cómo elaborar un **entrenamiento efectivo** para ti, que moldee tu figura según tus preferencias?
- ¿Eres capaz de **adaptar tu plan** para mantener un sistema **hormonal** saludable y un **metabolismo** rápido?

"Recuerda que contar con alguien que posea la experiencia y los conocimientos necesarios es el puente necesario que une tus esfuerzos con los resultados que deseas alcanzar."

Helys Fit

Programa
Metamorfosis



QUÉ DICEN SOBRE NUESTRO MÉTODO

NUESTAS CHICAS OPINAN



YOLANDA ÁLVAREZ LÓPEZ

41 años, Organizadora de eventos

OBJETIVO: **REDUCIR LA CELULITIS Y ELIMINAR LA GRASA EN GLÚTEOS Y PIERNAS**

PRINCIPAL OBSTÁCULO: **LA DISCIPLINA**



**REDUCIR LA CELULITIS
EN GLÚTEOS Y PIERNAS**

Antes, Yolanda había tenido una mala experiencia con otra nutricionista, lo que le hizo perder confianza en los profesionales. Debido a su alto % de grasa, la celulitis se le notaba cada vez más. No se sentía bien consigo misma, le daba vergüenza mirarse en el espejo, se sentía triste y muy insegura al ponerse ropa. Siempre que lo intentaba, acababa abandonando, lo cual era muy frustrante para ella. Sentía que su situación no tenía salida.

A día de hoy, no solo sus glúteos y piernas están más lisos y bonitos, sino que también consiguió perder 9 centímetros en la cintura, luciendo un abdomen bonito y definido. Se siente fuerte, ágil y saludable, y debido a que su proceso de cambio fue muy llevadero, adquirió la disciplina que necesitaba. Volvió a vestir la ropa que le gustaba, sintiéndose segura de sí misma y con autoestima.



"Estoy muy contenta, porque cuando recuerdo el cuerpo que tenía antes del cambio, no me reconozco; me había dejado de lado a mí misma. Menos mal que he reaccionado, ¡madre mía! La verdad es que me siento mucho mejor, no solo físicamente sino también interiormente. Duermo mejor, me siento más ágil, ligera y ya no me duele nada. ¡Estas sensaciones son las que más me gustan!"

Yolanda A. L.

Helys Fit

Programa
Metamorfosis

Esther Colomina Carril
44 años, Sanitaria

OBJETIVO: **PERDER GRASA ABDOMINAL**
PRINCIPAL OBSTÁCULO: **LAS EXCUSAS**



PÉRDIDA DE GRASA ABDOMINAL



Antes, Esther luchaba con un hinchazón abdominal importante después de sus dos embarazos. Hizo miles de dietas, perdía peso pero siempre lo recuperaba. No hacía deporte “por falta de tiempo” sabiendo que es una excusa más para no afrontar la situación.

A día de hoy logró perder 10 kilos y recuperó su talla 38. Perdió grasa abdominal y de paso aprendió combinar alimentos sin necesidad de vivir a dieta. Con rutinas cortas y efectivas logró fortalecer su musculatura y construir ese hábito que le faltaba.

“Miro las fotos de evolución y aún me cuesta creer que soy yo. Me siento fuerte, vital, no he pasado nada de hambre en estos meses y lo mejor de todo? El cambio en mi estilo de vida. No estoy a dieta, como saludable! El deporte forma parte de mi día a día. No es un sacrificio, al contrario, el cuerpo me pide entreno!” Me siento feliz y con mi autoestima de vuelta”

Esther C. C

Helys Fit

Programa
Metamorfosis

Mariluz Callejón Galeote
43 años, Trabaja en un supermercado

OBJETIVO: **TONIFICAR TODO EL CUERPO**
PRINCIPAL OBSTÁCULO: **FALTA DE ORGANIZACIÓN**

Antes, Mariluz se sentía totalmente perdida lo que derivó a un gran descontrol y falta de organización a nivel de alimentación y no sabía cómo entrenar. Hacía clases dirigidas que encontraba por Youtube, hacía cardio, cenaba batidos pero aún así no conseguía bajar el % de grasa.

Ahora se siente feliz y orgullosa de si misma. No solamente perdió 10 cm en la cintura y consiguió un cuerpo tonificado, sino logró construir una rutina diaria saludable y sostenible para siempre.

"Estoy tan contenta por qué estoy consiguiendo cambiar mi estilo de vida, con la planificación de comida me pasa la mismo, no lo veo como una dieta, como de todo y aún así sigo viendo cambios. Ya me acostumbré a saber que cantidades comer o cómo planificar mi semana. Mis compañeros no me creen cuando les digo que como de todo, que yo tampoco lo creería. Sin tu ayuda no lo habría conseguido. Estoy super feliz, sin agobios y sin obsesionarme!!!"

Mariluz C. G..



Helys Fit

Programa
Metamorfosis

JESSICA FENOLLAR GARCÍA
41 años, Manicurista



**TONIFICAR LOS GLÚTEOS
Y DEFINIR EL ABDOMEN**



Helys Fit

OBJETIVO: **DEFINIR EL ABDOMEN
Y TONIFICAR LOS GLÚTEOS**

PRINCIPAL OBSTÁCULO: **EL HIPOTIROIDISMO**

Antes, Jessica siempre pensó que la mejor forma de lograr resultados era restringir alimentos y hacer mucho cardio. Nunca logró alcanzar su objetivo. Jessica sufre de hipotiroidismo, y su alimentación muy desequilibrada agravó su alteración hormonal, lo que dificultó aún más su pérdida de grasa. No se gustaba al mirarse en el espejo, se sentía muy insegura y con baja autoestima.

A día de hoy, disfruta de su nuevo estilo de vida saludable. Come más que nunca, sin restricciones, y entrena de forma eficaz sin largas horas de cardio. Logró definir su abdomen y, de paso, levantar y tonificar sus glúteos. Recuperó su autoestima, renovó su armario y disfruta de esta nueva etapa de su vida, llena de felicidad y seguridad en sí misma.

"Estoy muy contenta con cómo voy evolucionando. Voy viendo mejoras en mi cuerpo y me siento súper bien. Me noto más definida y mi abdomen se está marcando cada vez más. ¡Me quedo loca! La alimentación me encanta; no paso nada de hambre, me siento ligera y disfruto aún más los ejercicios. Estoy viendo que cada vez puedo levantar más peso y tengo más resistencia. Estoy disfrutando del proceso cómo nunca. ¡Gracias por todo!" Jessica F. G.

Programa
Metamorfosis

Anca María Boholt
42 años, Cocinera

OBJETIVO: **ELIMINAR ROLLITOS EN LA ESPALDA**
PRINCIPAL OBSTÁCULO: **ANSIEDAD POR LA COMIDA**



ELIMINACIÓN DE LOS ROLLITOS



Helys Fit

Antes, Anca siempre quiso un cuerpo tonificado sin rollitos en la espalda. Con el objetivo de reducir su porcentaje de grasa, comenzó a eliminar alimentos. Debido a sus severas restricciones durante todo el día, sufría de ansiedad y en muchas ocasiones caía en atracones nocturnos. Se sentía culpable y triste por no saber cómo salir de esta situación.

Hoy en día, ha cambiado su mentalidad por completo. Se dio cuenta de que los verdaderos resultados se logran evitando sufrimiento y restricciones innecesarias. Ahora come más, ya no sufre de atracones ni ansiedad. Construyó una relación sana con la comida y de paso se deshizo de los rollitos que le hacían sentir insegura.

"¡Me siento súper bien! Los entrenamientos son geniales. He logrado un progreso importante: ¡Todos los pantalones me quedan holgados! Por fin empiezo a ver mi masa muscular, la cual sabía que estaba allí, escondida. ¡Una pasada! Así que estoy muy contenta; es lo mejor que he hecho en años. Más que nada, tengo la conciencia muy tranquila. Ya no tengo dudas, sé que lo hago bien."

Anca M. B.

Programa
Metamorfosis

Hannah Cabeza Ruiz

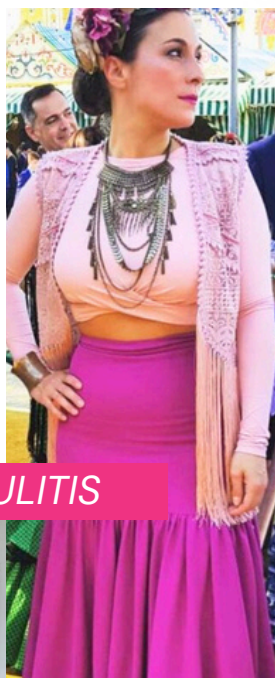
36 años, Estilista

OBJETIVO: **DISMINUIR LA CELULITIS EN LAS PIERNAS**

PRINCIPAL OBSTÁCULO: **ABURRIMIENTO CON LAS DIETAS**



DISMINUCIÓN DE LA CELULITIS



Antes, Hannah dejaba cada dieta que comenzaba, no solo por el hambre, sino porque se aburría de comer siempre lo mismo. No conseguía mantener una alimentación con restricciones. Cada año que pasaba, la celulitis empeoraba y esto le agobiaba muchísimo.

Hoy en día, dejó de lado las restricciones y, con una alimentación flexible, logró perder 6 centímetros en las piernas. Fortaleció su masa muscular y su celulitis disminuyó, logrando así un efecto firme y atractivo. Aprendió que no necesita hacer las cosas al 100%. Este cambio de mentalidad le ha permitido mantener sus logros y seguir mejorando día tras día.

"Es increíble, todavía estoy alucinando con cómo se me está marcando el abdomen en las partes laterales. La celulitis ha disminuido muchísimo, no solamente en las piernas, sino también en la parte baja del glúteo. Ojalá las fotos pudieran mostrar el cambio que yo veo en el espejo. Por cierto, estoy muy contenta de poder comer gnocchis, ¡porque los adoro!"

Hannah C. R.

Helys Fit

Programa
Metamorfosis

*Me encantaría decirte que estos asombrosos cambios se deben solo a una simple dieta y ejercicio, pero la verdad es mucho más emocionante. Nuestros resultados provienen de un enfoque completamente **revolucionario**.*

“Hemos **transformado** radicalmente el panorama de las asesorías online, dejando atrás los métodos tradicionales que frecuentemente fallan en cumplir sus promesas.”

Te presento...

PROGRAMA

METAMORFOSIS

TU CUERPO **TONIFICADO** EN **90 DÍAS**

*Sin hacer dieta y entrenando
menos de 3 horas a la semana*

Helys Fit

Programa
Metamorfosis

¿Qué es el **METAMORFOSIS**?

El único plan para conseguir una **TRANSFORMACIÓN TOTAL** diseñado para mujeres **de más de 30 años** que abarca los **tres pilares claves** para lograr un cuerpo **tonificado** y para **ganar la confianza en ti misma** para siempre.

Plan nutricional basado en el método “ANTIDIETA”

No eliminamos ni un solo alimento que te guste, sea saludable o no, jamás pasarás hambre y **aprenderás a cómo alimentarte sin necesidad de estar a dieta**. La flexibilidad y sostenibilidad es nuestro lema. Lograrás un cambio duradero evitando así un efecto rebote.

Entrenamiento rápido y efectivo “RELÁMPAGO”

Entrenarás de manera eficiente, sin necesidad de sacrificar horas en tu ajetreada vida. **Con menos de 3 horas a la semana, reducirás la celulitis y la flacidez en brazos y piernas, redondearás tus glúteos y, por supuesto, eliminarás grasa, logrando un efecto tonificado.**

Coaching para mujeres “MENTALIDAD DE HIERRO”

Desarrollarás la fortaleza mental necesaria para romper barreras como el estrés emocional, la falta de disciplina o la procrastinación. Adquirirás la capacidad para actuar según tu objetivo independientemente de tus emociones. **Tendrás control absoluto sobre ti misma.**

Eva dejó de luchar con la **comida** y aprendió **vivir sin dietas** con el método **“ANTIDIETA”**

Gracias a una alimentación flexible y sin restricciones, eliminamos el hambre y la ansiedad, logrando así un proceso de transformación más sencillo y sostenible.

“Alcanzar la libertad alimentaria es esencial para transformar tu cuerpo y tu estilo de vida de manera permanente.”

Helys Fit



“¡Súper contenta! Poco a poco estoy adoptando esta buena rutina de alimentación y entrenamientos y, por supuesto, haciéndola mi modo de vida. Antes restringía alimentos y eso siempre me cansaba, y al final terminaba comiendo aún peor. ¡Veo progresos, como de todo, estoy feliz y sin pasar hambre! Me encanta mi nuevo estilo de vida, porque ya no vivo a dieta como antes.”

Eva Rodríguez Cordero

Programa
Metamorfosis



-19 CENTÍMETROS EN LA CINTURA

"Antes de conocerte, estaba realmente mal: apenas comía, hacía dos horas de cardio diario y casi no podía respirar al subir escaleras. Ahora es todo lo contrario: me siento liviana, con energía a tope y estoy comiendo como nunca antes. El hinchazón en las manos desapareció por completo; los pies ya no me duelen al caminar. Mi ciclo menstrual se ha regularizado completamente. Tengo fuerza y resistencia, entrenando lo justo sin necesidad de sacrificar tiempo con mi hijo. Estoy tan feliz... ¡Gracias por todo!"

Estivaliz Fáundez

Helys Fit

Estivaliz recuperó
su **salud** gracias al
entrenamiento
"RELÁMPAGO"

**Gracias a una rutina rápida y eficaz,
logró tonificar la musculatura y
consiguió adherirse al
entrenamiento sin necesidad de
sacrificar tiempo con su familia.**

**"Una musculatura fuerte es sinónimo de salud y de
un metabolismo rápido. Un metabolismo rápido
permite perder grasa con mayor facilidad."**

Programa
Metamorfosis

Sofía volvió a **estar segura de sí misma** gracias a la “**MENTALIDAD DE HIERRO**”

Tener herramientas mentales para superar los días sin motivación le permitió mantener el compromiso y seguir enfocada en su proceso, a pesar de las dificultades.

"Construir la fortaleza mental y eliminar las creencias limitantes es fundamental para aumentar la confianza en ti misma, hacerte sentir empoderada y capaz de lograr lo que te propones."

Helys Fit



"Estoy súper contentísima. Tengo la figura más estilizada, la celulitis y flacidez están casi fuera de combate, y los gases ya son cosa del pasado para mí. Lo más importante es cómo ha cambiado mi mente. Estoy tan segura de mí misma que puedo ponerme cualquier cosa. Este es el cambio más importante para mí: el cambio de la mente. Estoy aprendiendo un montón contigo y te lo agradeceré toda la vida. Que pudieras sacar las ideas equivocadas de mi cabeza y saber que tanto yo como todo el mundo que se proponga cambiar, puede lograrlo."

Sofía Rodríguez Paz

Programa
Metamorfosis

El programa **METAMORFOSIS** es el camino seguro y único para lograr una **transformación completa del cuerpo, la mente y la vida.**

Una transformación **total y definitiva.**

100%

de **hambre, ansiedad**
y **antojos** eliminados

60%

de mejora
de **celulitis** y **flacidez**

85%

de mejora en
disciplina

Helys Fit

Programa
Metamorfosis

¿Cómo funciona el **METAMORFOSIS**?

INICIO



ANÁLISIS

Este paso es crucial. **Identificaremos tus bloqueos** y tomaremos decisiones personalizadas para superarlos, ajustadas a tu situación actual.

SEMANA 1-4



CAMBIOS Y ACCIÓN

Con **una estrategia única diseñada para ti**, nos pondremos en marcha. Dejaremos atrás los parches temporales e implementaremos la solución definitiva.

SEMANA 5-8



TRANSFORMACIÓN

Comenzarás a notar **cambios muy visibles**. Tu piel será más firme y lisa, tu musculatura más definida. Experimentarás un aumento en tu energía y fuerza, y te sentirás rebosante de vitalidad.

SEMANA 9-12



LIBERTAD

Estás lista para volar por ti misma. Ya aprendiste cómo comer sin estar a dieta, cómo entrenar de acuerdo a tus objetivos y cómo manejar tu mente cuando las cosas se ponen difíciles.

¿Cuál es la **duración** del programa?

El programa METAMORFOSIS dura **90 días**, el tiempo perfecto para una transformación completa y sorprendente! Y lo mejor de todo, **si te encanta la experiencia y quieres seguir avanzando**, ¡puedes renovar con un **descuento especial de 50%** por confiar en nosotros!

¿Con **quién** hablaré en esta **sesión**?

Helen o una de nuestras asesoras expertas te atenderá con el cariño y profesionalidad evaluando detenidamente tu situación para proponerte soluciones tangibles y efectivas. **Es importante que sepas que sólo te invitamos a nuestro programa si estamos completamente convencidos de que te ayudará a alcanzar tus metas.** Nuestro porcentaje de éxito es muy alto, casi del 100%, y esto es porque nos aseguramos de que realmente podamos ayudarte.

¡Todo comienza aquí, con tu sesión de análisis gratuita!

¡Esta es la llave inicial que abre la puerta hacia todas tus metas!

¡Espero que estés lista para empezar tu viaje hacia el éxito!

Recuerda que...

Cada mujer es única y cada una enfrenta sus propias circunstancias.

Tomarte el tiempo para conocerte y aprender a escuchar a tu cuerpo es clave para obtener resultados duraderos sin tener que sufrir en el proceso.

En Helys Fit, estamos aquí para ayudarte a alcanzar tus metas de manera personalizada. Nuestro enfoque es saludable, libre de restricciones y siempre cuidando de tu salud mental.

Así, no solo adoptarás este estilo de vida, sino que disfrutarás de cada momento y lo mantendrás para siempre.

Helys Fit

Programa
Metamorfosis





"Cuando te atreves a **creer en ti misma**,
no hay límites para lo que puedes lograr."

Helen