

FUXION **ATN**  
ANDREA TOP NUTRITION

# RESET 72 H

3 DÍAS PARA DESINFLAMARTE,  
RECUPERAR ENERGÍA Y VOLVER  
A CONECTAR CONTIGO



MENOS  
INFLAMACIÓN



MÁS  
ENERGÍA



HÁBITOS  
SIMPLES



MÁS  
CONEXIÓN

*No se trata de ser perfecta,  
se trata de comenzar.*



BY **ANDREA TOP NUTRITION**

# Bienvenida

## ¡¡PARTIMOS!!



### SUAVE... PERO REAL.

No te vas a matar de hambre ni hacer cosas imposibles.

Estos 3 días son para darle **un respiro a tu cuerpo** y ayudarte a sentirte más liviana, con más energía y menos inflamada.

- ✦ No buscamos perfección.
- ✦ Buscamos comenzar.

Y créeme... cuando el cuerpo empieza a **desinflamarse**, TODO se siente distinto.

**FUXION**

*Estas a punto de hacer algo increíble por ti.  
Vamos juntas! ♥*



# DÍA 1

## RESET REAL



### IMPORTANTE

Esto NO se trata de dejar de comer ni vivir restringida.

Los carbohidratos son necesarios y el objetivo nunca será que pases hambre.

La idea de estos 3 días es ayudarte a:

- ✓ Desinflamar
- ✓ Recuperar energía
- ✓ Volver a conectar con tu cuerpo.

Y después enseñarte cómo hacerlo de forma sostenible y personalizada según TU realidad.

Porque cada cuerpo es distinto... y cuando entiendes eso, todo cambia

💛 En el día 3 te lo explico mejor ✨

## MAÑANA VAS A HACER ESTOS 4 PASOS 📌

### 1 BEBE MUCHA AGUA 💧

Hoy vas a tomar mínimo 5 vasos de agua. IMPORTANTE:

- Al despertar (en ayunas)
- Antes del almuerzo
- Después del almuerzo
- Media tarde
- En la noche
- 👉 Si tomas más, mejor aún.

**Tip:** ponte alarmas si se te olvida tomar agua. Parece simple, pero hace una diferencia enorme.

### 2 EVITAR BEBIDAS QUE INFLAMAN 🚫

**Hoy vamos a evitar:**

- Gaseosas
- Jugos
- Bebidas azucaradas
- Dulces líquidos

✓ Puedes tomar:

- Agua
- Café
- Té
- (idealmente sin azúcar)

### 3 BAJA LO QUE MÁS INFLAMA 🚫

Durante estos 3 días vamos a evitar:

- **Azúcar**
- **Frituras**
- **Harinas en exceso**

No porque sean "malas", sino porque queremos darle un descanso a tu cuerpo.

### 4 COMIDA SIMPLE 🍴

Hoy piensa simple:

- ✓ **Proteína + verduras (la cantidad que tu quieras)**

No necesitas hacerlo perfecto. Solo empezar a ordenar tu cuerpo.

*Cargando Vitalidad...*



✓ **Día 1 completado** 💧

**Tu cuerpo ya inició su proceso de desinflamación**

Si lograste tus 5 vasos de agua, tu cuerpo ya empezó a desinflamarse. Hoy diste el paso más difícil: empezar.

Descansa, recupera energía y prepárate para mañana.

*Mañana vamos a empezar a activar  
el cuerpo un poco más 🔥*

**FUXION**



# DÍA 2

## ACTIVACIÓN

Hoy tu cuerpo ya empezó a responder 🧡

Y ahora vamos a ayudarlo a activarse un poco más.



### IMPORTANTE

Muchas veces pensamos que somos flojas o que “no tenemos energía”...

Pero la realidad es que un cuerpo inflamado, saturado y agotado funciona lento.

Y cuando empiezas a ordenarlo... empiezas a sentirte distinta.



No es que no tengas energía. La tienes bloqueada.



No necesitas hacerlo perfecto. No necesitas matarte entrenando. Solo moverte... aunque sea un poco.

Porque cuando el cuerpo empieza a desinflamarse, también empieza a recuperar energía ✨

## MAÑANA VAS A HACER ESTO 📌

### 1 REPITE LAS INDICACIONES DEL DIA 1 ✅

- ✓ Agua
- ✓ Comida simple
- ✓ Evitar exceso de azúcar, frituras y harinas
- ✓ Mantenerte hidratada

Lo simple funciona cuando eres constante.

### 2 MUÉVETE ENTRE 5 Y 15 MINUTOS 🔥

Según tu tiempo y energía. Puede ser:

- Caminar
- Bailar
- Saltar cuerda
- Salto libre
- Moverte con tus hijo
- o simplemente activar el cuerpo un rato

✨ Lo importante hoy NO es quemar calorías. Es recordarle a tu cuerpo que puede volver a activarse.

### 3 HAZLO ESCUCANDO MÚSICA QUE TE SUBA LA ENERGÍA 🎵

Playlist sugerida:

- [“Sonríele”](#)
- [“Levántate”](#)
- [“Gracias por lo Simple”](#)



Haz de estos minutos un momento para TI 🧡

*Vibrando en positivo!*



✓ **Cargando Vitalidad... 66% completado** 

Hoy tu cuerpo recibió movimiento y nutrición real.

Estás eliminando lo que te pesaba.

Mañana te explicaré por qué tu cuerpo se siente así  
y cómo dejar de "sobrevivir" para empezar a vivir  
con vitalidad real.

*Y tranquila... esto recién empieza.*

*Día ganado  mañana vamos por el Día 3*

**FUXION**



**DÍA 3**

**CONEXIÓN**



**Ya no eres la misma de hace 3 días.**

Y en el fondo... sé que no quieres volver atrás.

Porque cuando el cuerpo empieza a sentirse mejor, la mente también cambia.

✨ Ahora imagina cómo podrías sentirte en 7 días haciendo un verdadero reseteo con sentido.

**MAÑANA TERMINAMOS HACIENDO ESTO**

**1**

**ANTES DE LEVANTARTE, RESPIRA**

Antes de salir de la cama vas a hacer 5 respiraciones conscientes:

- Inhala en 4 tiempos
- Mantén en 4 tiempos
- Exhala en 4 tiempos

Hazlo lento.

Tu cuerpo también necesita calma para funcionar mejor.

**2**

**AGRADECE**

Piensa en 3 cosas, personas o momentos del día anterior por los que te sientas agradecida.

No tienen que ser grandes cosas.  
A veces lo simple también salva.

**3**

**IMAGINA TU DÍA IDEAL** ✨

- ¿Cómo te gustaría sentirte?
- ¿Cómo sería tu rutina si tuvieras más energía?
- ¿Cómo te gustaría verte y tratarte?

Permítete imaginarlo.

**4**

**REPTE ESTO VARIAS VECES AL DÍA**

**"YO MEREZCO ESTAR BIEN"**

Porque sí... Mereces sentirte bien física y mentalmente.

**5**

**RESPITE LAS INDICACIONES DE LOS DÍAS 1 Y 2.**

*¡Desbloqueando tu poder...!*



✓ **¡100% COMPLETADO!** 🏆

Le diste un respiro a tu cuerpo... y cuando dejas de sobrevivir, tu verdadera energía despierta.

Tu inflamación cedió, pero esto es solo el primer paso.

Te demostraste que **SÍ PUEDES**. No te faltaba motivación, te faltaba un sistema real que respetara tu tiempo.

*Pero esto es solo el inicio del desbloqueo...*

*Desliza para ver tu siguiente paso. →*

**FUXION**



# El cambio no es magia. ...Es continuidad



## ¡LOGRO COMPLETADO!

Y lo que hiciste estos 3 días fue solo el comienzo.

Porque cuando entiendes cómo funciona tu cuerpo y empiezas a darle lo que necesita, todo cambia.

- ♥ No se trata de vivir restringida.
- ♥ No se trata de dejar de comer.
- ♥ No se trata de dietas extremas.

Se trata de aprender a cuidar tu cuerpo de una forma real, sostenible y adaptada a TI.

- **Porque cada cuerpo es distinto.**  
Y lo que le funciona a una persona, no necesariamente le funciona a otra.
- **Por eso mis programas son personalizados**  
y pensados para mujeres reales, con rutinas reales y vidas reales.



## ? DE QUE SE TRATA

Un reseteo simple, real y diseñado para mujeres que merecen volver a sentirse bien, sin el peso de dietas extremas ni procesos imposibles.

Porque la verdad es esta:  
el problema nunca fuiste tú.  
Tampoco tu falta de voluntad.  
El problema es que te **autoexiges** empezar con reglas demasiado estrictas, caminos demasiado largos y sacrificios insostenibles...

Y en medio de ese laberinto, terminas postergándote otra vez.

Si en solo 3 días ya te sientes distinta...  
imagina lo que puede pasar en 7 días  
haciéndolo conmigo paso a paso 💛

## Por eso creé el programa RESET ATN 7D

### ● RESET ATN 7D no busca castigarte; Busca ayudarte a:

- 💛 Desinflamarte
- 💛 Sentirte más liviana
- 💛 Recuperar energía
- 💛 Entender mejor tu cuerpo
- 💛 Volver a confiar en ti

### ● 7 días pueden devolverte energía, motivación y confianza en ti:

- ✓ Más control
- ✓ Más seguridad
- ✓ Más energía
- ✓ Más ganas de seguir

➡➡➡ ¿Qué sigue ahora?

# RESET 7D

Rompe el ciclo de abandonarte otra vez.  
Tu prioridad hoy eres tú, porque una mujer con  
vitalidad transforma todo su hogar.

**PORQUE SÍ... MERECE SENTIRME BIEN.**

CLIC AQUÍ:  
HAZ TU DIAGNÓSTICO GRATUITO

Al completarlo, evaluaré tu nivel de cansancio  
para asegurarnos de que el plan de 7 días encaje  
perfectamente con tu vida real.

