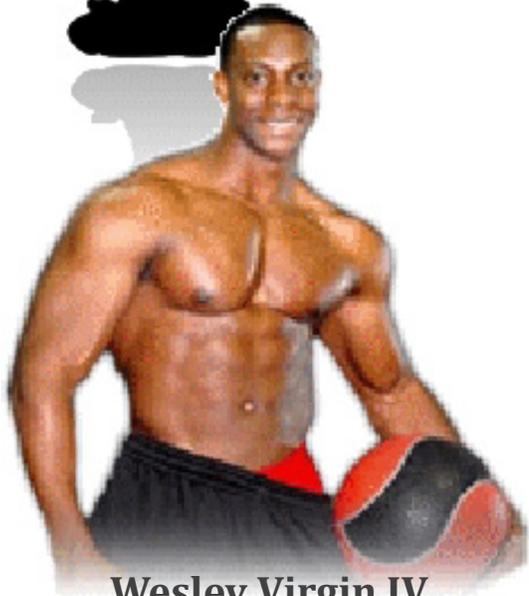


# 7 Días de Fitness

## Plan Guía de Inicio Rápido



**Wesley Virgin IV**  
*Maestro Entrenador Virtual*  
*Maestro Motivador*  
*Experto en Vida*  
*Entrenador Personal Certificado*





**Hola,**

Quisiera felicitarte por hacer una de las mejores compras de tu vida... Ahora, la única razón por la que llamo a esta guía paso a paso «guía de inicio rápido» es esta...

Si sigues cada simple estrategia que te voy a dar hoy en esta guía... ¡NO PUEDES FALLAR!!

Incluso si te saltas uno de tus entrenamientos de 7 minutos durante el proceso o si te descuidas y comes comidas no saludables 3 veces por semana durante los próximos 30 días... Igual perderás el 10% de tu grasa corporal en los próximos 30 días... ¡Punto!

¿No es increíble? Pero si no haces nada... No obtendrás nada... Así que lee esta guía muy atentamente porque te voy a dar el plan exacto que hemos usado tanto yo como decenas de miles de personas a las que he entrenado en línea y personalmente durante los últimos 10 años, para Perder, Adelgazar, Tonificar, Esculpir y Construir Músculo... En los últimos diez años he visto a tantos clientes, a los que llamo Súper estrellas... Y quería darte una manera sencilla y súper práctica para perder grasa y construir músculo magro y sexy al mismo tiempo.

Lo que vas a leer a continuación son las técnicas exactas que personalmente uso cada día para crear el cuerpo que ves abajo...

He creado esta sencilla guía rápida para que puedas empezar a obtener lo más importante cuanto antes...

**¡LOS RESULTADOS!**

Oh sí, no voy a darte una plática técnica en las TAREAS A REALIZAR a continuación. Voy a decirte exactamente lo que necesitas conseguir y hacer durante los próximos 30 días para perder kilos sin esfuerzo...



## PROGRAMA PARA LOS PRIMEROS 30 DÍAS

### 1) Súper Polvos que destruyen la grasa instantáneamente.

Ve y cómprate estos 4 productos:

**Pasto de trigo,**



**Espirulina,**



**Maca y**



**Cacao en polvo**



¡Estos cuatro productos son mejores que cualquier píldora, poción o loción en la tierra!

Bajarás de peso, tendrás energía en abundancia y tendrás la vitalidad para hacer tu entrenamiento diario de 7 minutos.

**Haz clic en la imagen de arriba para ordenar tus productos súper baratos.** Generalmente me envían estos 4 productos mensualmente, así que si hay una opción para hacerlo, hazlo... Voy a ser honesto contigo... Vas a bajar de peso súper rápido aunque comas postre, una hamburguesa o una pizza gigante... Estos súper polvos revertirán tu situación actual en 30 días... Ve y ordénalos hoy...

**Haz clic en la imagen de arriba para hacer tu pedido y conseguir la marca que recomiendo ampliamente... Sólo puedo dar fe de las marcas siguientes:**

## PASTO DE TRIGO

Tomo esto en forma de polvo o píldora  
dos veces al día todos los días.

Son 5 porciones de verduras por cucharada.

Esto neutralizará las toxinas de tu cuerpo en la primera semana y el peso bajará aunque no hagas mi rutina de 7 minutos... :)

Pero igual tienes que entrenar para Tonificar, Adelgazar y Esculpir... ¡Aunque la pérdida de grasa es fácil!

### Lista de beneficios jugosos y excitantes

- Aumenta el conteo de glóbulos rojos y disminuye la presión arterial.** Limpia la sangre, órganos y el tracto gastrointestinal de los desechos. El pasto de trigo también estimula el metabolismo y el sistema enzimático del cuerpo al enriquecer la sangre. También ayuda a reducir la presión arterial mediante la dilatación de las vías de la sangre por todo el cuerpo.
- Estimula la glándula tiroides, corrigiendo la obesidad, indigestión y muchas otras dolencias.**
- Restaura la alcalinidad de la sangre.** La abundancia de minerales alcalinos del jugo ayuda a reducir el exceso de acidez en la sangre. Puede usarse para aliviar muchos dolores internos y se ha utilizado con éxito para tratar las úlceras pépticas, colitis ulcerosa, estreñimiento, diarrea y otros problemas del tracto gastrointestinal.
- Es un poderoso desintoxicante del hígado y protector de la sangre y el hígado.**
- Las enzimas y aminoácidos del pasto de trigo pueden protegernos de agentes carcinógenos como ningún otro alimento o medicina. Fortalece las células, desintoxica el hígado y el torrente sanguíneo y químicamente neutraliza los contaminantes ambientales.
- Cuando se utiliza como implante rectal, invierte el daño interno del intestino grueso.** Un implante es una pequeña cantidad de jugo que se retiene en el intestino unos 20 minutos. En caso de enfermedad, los implantes de pasto de trigo estimulan una rápida limpieza del intestino y extrae las acumulaciones de desechos.



- ❑ Aplicado externamente a la piel puede ayudar a eliminar la comezón casi de inmediato.
- ❑ **Alivia la piel quemada por el sol y actúa como desinfectante.** Frotado en el cuero cabelludo antes del champú, ayudará a reparar el cabello dañado y aliviar las condiciones del cuero cabelludo que pica o es escamoso.
- ❑ **Es calmante y cicatrizante de cortes, quemaduras, rasguños, erupciones, hiedra venenosa, pie de atleta, picaduras de insectos, forúnculos, llagas, úlceras, tumores y demás.** Úsalo como cataplasma y cámbiala cada dos a cuatro horas.
- ❑ **Funciona como ayuda para dormir.** Simplemente coloca una bandeja de pasto de trigo vivo cerca de la cabecera de tu cama. Aumenta el oxígeno en el aire y genera iones negativos saludables para ayudarte a dormir más profundamente.
- ❑ **Enriquece tu baño.** Agrega un poco al agua de la bañera y reposa en un baño agradable y prolongado.
- ❑ **Endulza el aliento y afirma y aprieta las encías.** Sólo haz gárgaras con el jugo.
- ❑ **Neutraliza sustancias tóxicas como el cadmio, nicotina, estroncio, mercurio y cloruro de polivinilo.**
- ❑ **Ofrece los beneficios de una transfusión de oxígeno líquido ya que el jugo contiene oxígeno líquido.** El oxígeno es vital para muchos procesos corporales: estimula la digestión (la oxidación de los alimentos), promueve el pensamiento más claro (el cerebro utiliza el 25% del suministro de oxígeno del cuerpo) y protege la sangre contra las bacterias anaerobias. Las células cancerosas no pueden existir en presencia del oxígeno.
- ❑ **Vuelve el pelo gris a su color natural y aumenta considerablemente los niveles de energía cuando se consume diariamente.**

- ❑ **Es un tratamiento de belleza que alenta el proceso de envejecimiento cuando se consume el jugo.** El pasto de trigo limpia la sangre y ayuda a rejuvenecer las células, retardando el proceso de envejecimiento y haciendo que te sientas más vivo de inmediato. Ayuda a tensar la piel suelta y flácida.
- ❑ **Restaura la fertilidad y promueve la juventud.**



## INSTRUCCIONES DE CONSUMO EN 30 DÍAS

- ❑ Tomar 1 cucharada de pasto de trigo en la mañana y 1 en la noche
- ❑ Yo lo mezclo con jugo de naranja, agua, agua de coco o uso mi Nutri Bullet para hacer un jugo de algunas frutas para diluir el sabor ;)

**¡ CONSÍGUELO HOY!**





## ESPIRULINA,

¡La mejor forma de proteína!!

Esto tiene un olor muy fuerte, pero mézclalo con jugo de naranja o con algunas frutas y listo...

### **Beneficios del inmediato removedor de grasa y toxinas**

- 1. Aumento del aporte de oxígeno a tus células y tejidos.**
- 2. Proporciona hierro orgánico natural para construir células sanguíneas sanas.**
- 3. Mejora la salud de tu corazón y arterias.**
- 4. Mejora tu inmunidad y tu bienestar general.**
- 5. Es aceptable para los vegetarianos, ya que contiene una saludable fuente de nutrientes esenciales como proteínas y vitamina B12, que se encuentran normalmente en la carne.**
- 6. Para niños, mujeres, embarazadas y madres lactantes y ancianos.**
- 7. Piel hermosa**
- 8. Para épocas de enfermedad, incluso para bebés y niños.** Una bebida por hora de Espirulina (1 cucharadita en un vaso de agua destilada y endulzada con miel cruda, si lo deseas, puede hacer maravillas).
- 9. Atletas, culturistas y deportistas.** Toma 3 gramos de espirulina con agua destilada ½ hora antes de un evento.
- 10. Adelgazante natural.**



## INSTRUCCIONES DE CONSUMO EN 30 DÍAS

- Mezclado con agua o agua de coco, o puedes hacer jugo del contenido con frutas o verduras.
- Apenas te despiertes, bebe un vaso de agua Evamor, mezcla el polvo con tu bebida favorita y siente el poder de la energía que fluye a través de tu cuerpo.

**¡ CONSÍGUELO HOY!**





## CACAO EN POLVO

### ¿Te gusta el chocolate?

Esta es una forma cruda de chocolate, pero tiene todos los nutrientes y cofactores que faltan en una dieta diaria... Yo uso leche de almendras y agrego una cucharada dos veces al día (mañana y noche) y tomo esta bebida chocolatada...

### INSTRUCCIONES DE CONSUMO EN 30 DÍAS

- Mezcla con leche de almendras o agua o puedes mezclarlo con jugo, con frutas o verduras, 1 cucharada en 8 onzas de las bebidas que enumeré arriba, 1 vez en la mañana y 1 vez en la noche.
- Apenas te levantes debes tomar esto después de consumir un vaso de agua Evamor y justo antes de irte a dormir, tomar otro vaso.

### ¡ CONSÍGUELO HOY!





## MACA EN POLVO

Promueve la pérdida de grasa y aumenta tu energía sexual... Digamos que casi tengo 40 años y pensé que necesitaría Cialis, Viagra y otros estimulantes sexuales. NO, NO, NO... El polvo de maca triplicó mi deseo sexual... ¡Cuando me encuentre una jovencita, va a estar en problemas! JAJAJA... en el buen sentido... Puedes usar agua, agua de coco o haz un jugo con el extractor; toma esto dos veces al día...

### INSTRUCCIONES DE CONSUMO EN 30 DÍAS

- Mezcla una cucharada con agua o agua de coco o jugo de naranja...
- Toma 1 vez por la mañana y 1 vez en la noche
- Bebe un vaso lleno de agua primero antes de tomarlo

## ¡ CONSÍGUELO HOY!





## LA SOLUCIÓN TODO EN UNO.

Ahora, si eres como yo, tienes hijos, trabajas, vas a la iglesia, deportes, escuela, y una vida social y siempre estás súper ocupado... Puedes usar agua, agua de coco o haz un jugo con el extractor; toma esto dos veces al día...

### INSTRUCCIONES DE CONSUMO EN 30 DÍAS

- Toma primero un vaso lleno de agua Evamor o agua de manantial
- Mezcla 1 cucharada de cada polvo en la mañana con jugo de naranja, agua Evamor, agua de coco o saca tu NutriBullet y haz jugo con verduras (piña, fresas, arándanos, uvas, col rizada, espinacas o mezcla primavera)...

Haz esto constantemente durante 30 días y te prometo... ¡Te prometo!! ¡Te garantizo!! ¡Que perderás al menos el 10% de tu grasa corporal en los primeros 30 días!

## ¡ CONSÍGUELO HOY!





## **El método infalible Quema Grasa Mientras Duermes**

OK, déjame decirte cómo funciona esto... La mayoría de las personas tiene dificultades para irse a la cama a una hora decente. O tal vez tienes más de un trabajo y no hay manera de que puedas irte a la cama a tiempo para descansar lo suficiente.

### **Así que tienes que hacer esto:**

**1. Duermes de 30 min a 1 hora más por noche...** Mira, tu metabolismo se alenta cuando no duermes suficiente... Esta es la razón por la que la mayoría de la gente se pesa antes de dormir y cuando se despierta... ¡AUMENTARON MEDIO KILO!!

Al dormir 30 minutos más, tu cuerpo invertirá el proceso de disminución del metabolismo... ¡Caray! Dije que esto no iba a ser técnico... Lo siento...

**2. Al aumentar y agregar más reposo a tus noches de ensueño, tu metabolismo se empezará a acelerar por los nutrientes de los productos anteriores, ¡que espero que ya hayas comprado! :) Esto hará que tu cuerpo empiece a quemar grasa a partir de esta noche. ¡Hazlo! ¡Funciona!**

Te permitirá quemar grasa rápidamente mientras sueñas con esa ropa nueva... ¡Funciona! Lo he estado haciendo durante años... Casi el 90% de mis súper estrellas generalmente despiertan con medio kilo menos en la mañana... Pero sólo si sigues todos los pasos... Y sé que lo harás...

También te voy a enseñar cómo disfrutar de un snack tarde en la noche y aun así perder grasa en un segundo...



## LO QUE TIENES QUE HACER ESTA NOCHE:

1. Agrega al menos 30 minutos más de sueño cada noche durante los próximos 30 días, ¿no es fácil?
2. También cuentan las siestas reparadoras durante el día
3. Aumenta de 15 minutos a una hora cada noche para seguir acelerando tu metabolismo
4. Después de 7 días de hacerlo constantemente junto con todo lo demás, ¡el peso se quemará como mantequilla en una estufa caliente!!

## PREGUNTA:

Wes, me resulta difícil dormir. ¿Qué hago?

Yo también era así... Te resulta difícil dormir, ¿no?

Bueno, eso cambió cuando comencé a usar estas técnicas que te acabo de dar, hace unos años... El pasto de trigo contiene un elemento que ayuda a dormir y le permite a tu cuerpo descansar como si hubieras tomado una botella de NYQUIL... En serio, dormirás como un bebé... Puede tomar unos días para que realmente entre en tu sistema, pero en la segunda semana tus noches serán súper relajantes y te despertarás con toneladas de energía. Estos polvos mágicos que me permitieron dormir pacíficamente y hasta dejar de roncar... ¡Mi ex novia se puso contenta por eso!! Si tienes más preguntas, no dudes en preguntarme a mí o a mi equipo cuando inicies sesión en tu cuenta en [elreductordegrasa.com](http://elreductordegrasa.com)... O puedes ponerte en contacto con mi equipo de soporte en [sopORTE@elreductordegrasa.com](mailto:sopORTE@elreductordegrasa.com)



## CÓMO DISFRUTAR DE UNOS SNACKS POR LA NOCHE SIN CULPA Y SIN ENGORDAR.

**Advertencia:** no abuses de esta técnica... Debe usarse solamente si el antojo es tan fuerte... ¡QUE NO LO PUEDES SOPORTAR! ¡Algo parecido a lo que les pasa a las hermosas mujeres embarazadas en medio de la noche!! :)

### ¿HECHO?

Bueno, muchos entrenadores, personas que están a dieta y médicos te dirán que tienes que eliminar el 100% de los antojos para adelgazar... Eso no es cierto...

### ESTO ES LO QUE TIENES QUE HACER...

- Ahora prométeme que no le contarás a nadie esta técnica. Ok... Muy bien.
- Cuando sientas ese antojo después del trabajo y ya hayas terminado de ver todos los programas de realidad, deportes y noticias...
- Asegúrate de comer ese delicioso snack una hora antes de acostarte... Puedes comer cualquier rebanada de pastel, pay, galletas, chips y etc., siempre y cuando no te vayas a la cama justo después...
- Pero evita el mono glutamato de sodio y el aspartame (que seguramente te harán engordar)
- Mira las etiquetas del snack y asegúrate de que no tenga esos ingredientes.
- En el pdf de regalo etiquetado Snacks y Golosinas aprobados por Wesley Virgin, te voy a dar todos los snacks, postres y alimentos que como todo el tiempo... De todos modos uso el Plan de comidas para 8 semanas, pero este es un surtido de snacks y golosinas que como en mi día libre.



Cuando comes y te vas a dormir, tu cuerpo absorbe todos esos sabrosos snacks en lugar de quemarlos... ¡Así que asegúrate de comerlos 1 HORA ANTES DE IRTE A DESCANSAR!! ;) ¡Esto es muy importante!

¿Por qué?

Porque no estás activo...

Tu cuerpo no sabe qué hacer con estas golosinas...

Porque no estás activo...

### **LO QUE TIENES QUE HACER ESTA NOCHE:**

- Come un snack una hora antes de ir a dormir
- No te acuestes en el sofá. En cambio, siéntate derecho y descansa con tu bebé o tu pareja
- Quédate levantado y mira un poco más de televisión (no te vayas a dormir)
- O bien, para mis súper estrellas concedores, haz mi rutina de abdominales de 90 segundos justo después de despertarte de tu antojo de azúcar.
- ¡O sólo ten sexo intenso y apasionado!! En serio, ¡el sexo es el quemador de grasa #1!! ¡Tu cuerpo tiende a seguir haciéndolo por inercia, aunque estés muy cansado! JAJAJA
- No abuses de esta técnica y te atiborres todas las noches... Sólo es para emergencias, amigo mío...

**¡ CONSÍGUELO HOY!**





**La mejor manera y la más rápida de entrar en la ropa más pequeña y tener un cuerpo más atractivo.**

Simple...

1. Asegúrate de que consumir los 4 polvos que te enseñé todos los días...
2. Haz tu rutina de 7 minutos, la verás en el sistema Boot Camp en tu perfil en el Muro de Fitness, todos los días
3. Si no puedes hacer la rutina más de una vez... 1 sola la vez la rutina completa es lo único que se REQUIERE.
4. De nuevo... Sólo tienes que hacer la rutina 1 vez. Verás que digo que hagas la rutina 3 veces o 4 veces (esto es para avanzados y los que superan las expectativas)
5. Para empezar a cincelar la grasa y esculpir un cuerpo escultural... Solo una vez es necesaria.

Guarda este documento y ordena lo siguiente hoy...

Whole Foods o el mercado de agricultores pueden tenerlos, pero no son más baratos que pedirlos abajo en Amazon...

Además, actualizo esta guía cada 30 días, así que fíjate si tienes un correo electrónico mío para obtener las nuevas versiones. Esta es la primera versión...

Así que asegúrate de guardar tu recibo en algún lugar seguro para obtener todas las actualizaciones de los mejores métodos y herramientas innovadoras para que tu cuerpo sea exactamente como lo deseas...

Voy a mandarte correos electrónicos de seguimiento todas las semanas...

Puedes contestarlos y te responderé...



¡Por favor úsame!

¡Por favor!

Ayudé a casi 10 mil personas en todo el mundo a perder enormes cantidades de grasa...

Pero es importante que confíes en mí y hagas todo lo que te diga que tienes que hacer...

¿Hecho?

¡Gracias Súper Estrella!

Bien, eso es todo...

Mucho amor y **PONTE EN FORMA CON PASIÓN**

Ponte en contacto conmigo o con mi equipo de soporte  
si tienes alguna duda o pregunta en

[support@7DayFitness.com](mailto:support@7DayFitness.com)

¡Haz clic en las imágenes de los productos a continuación para que te envíen  
tus productos cuanto antes!!

¡No te vas a reconocer en el día 30, súper estrella! ¡Este es tu momento!!

