



# RESULTADOS - 1 SEMANA

Recién hoy me pesé, y bajé cerca de 4k 🥰. Las veces q he intentado dietas nunca bajo tan rápido x eso no suelo pesarme ni medirme 🙄, ahora con el ejercicio y keto 💪 noté mejores resultados 😍😍😍 10:31 a. m.

Yo he bajado 3kg! ❤️ Siento no estar activa en el grupo pero os sigo y me mantengo firme con la dieta 💪 11:34 a. m.

Siiii, ya voy 2.6kilos menos 🎉

Kariii buenos días 10:08 a. m.

Me Pesé y estoy en 80.6 😞 pesaba 85,5 cuando empecé 10:09 a. m.



10:09 a. m.

Yo bajé 3 kilos 100 gramos 😊

4.5 menos...voy a pesarme en otra balanza por si acaso 😊 10:03 a.

yo 2.3 kg 😞 9:30 a. m.

Holaaa buen día!!!! Muy bien! Me siento muy ligera! He bajado 4 kilos 💪🌟 8:18 a. m.

Semana 1 / Semana 2  
85 kg / 81 kg

80 kilos a 76 kilos 8:19 p. m.

He bajado 4.5 kilos y me siento cada día más motivada a continuar ya no solo yo noto los cambios sino que hasta las personas a mi alrededor están viendo el cambio, estoy feliz de haber tomado las riendas de mi alimentación y de ver resultados en tan poco tiempo y decidida a adoptarlo como estilo de vida for ever. 9:59 a. m.

yo estoy feliz de estar bajando 3 kilos menos, el abdomen ha bajado, la cintura tambien 9:52 a. m.

Yo 2 menos 👍👍 9:34 a. m.

3 kilos menos 💪 9:31 a. m.

Inicio 4 marzo	11 de marzo
86,3 kg	82,9 kg
Cuello 43 cm	Cuello 40cm
Cintura 114	Cintura 107

8:54 a. m.

Mis medias bajé casi 3k 🎉🎉🎉 las caderas creo q las medí mal la 1ra semana por que ahora me salió más 😂😂 9:03 a. m.

La primera semana baje 3 kilos 10:55 p. m.

Hola chicas, me acabo de pesar y tengo 2.9kg menos 😊 súper motivada para empezar esta semana 8:06 a. m.

Baje casi 4 kilos 9:00 a. m.



# RESULTADOS EN 1 MES

Buenas tardes amiguita, no me lo preguntaste pero en este mes de enero pase de 122 a 114 kg .....y solo haciendo las comidas que montas te este mes de enero 👍😄🎉 gracias .

Hola Kari!!! Buenos días, quería contarte que hoy me volví a pesar y a tomar medidas, y sigo bajando 🎉🎉

11:31 a. m.

En todo enero, he perdido 7 kilos y reducido hasta 10cm de cintura!! Estoy emocionada!!! Febrero empezará con fuerza, para seguir con los logros!!! 💪💪💪💪

11:33 a. m.

Holi... me pese esta mañana y estoy con 126.15, gracias de nuevo, no ha terminado el mes y ya son 12 kilos menos aprox. quizás hubiera sido menos de no haber comido ese pan 😊

7:57 a. m.

Voy muy bien me siento feliz de llevar a bajo 10 kilos, ahorita no me e pesado para ver cuanto baje esta semana ya que lo haria lunes 🙏

11:12 a. m.

Ya voy 8 kgs menos 😊

5:44 p. m.

Holaaa yo muy bien, anoche me pesé y llevo 10 kilos menos 😊 no sé si es saludable bajar tanto tan pronto 😊😊  
😊 estoy un poco preocupada jaja

12:20 p. m.

1. He reducido medidas y también peso

Antes:

Cuello:42 cm

Cintura: 120 cm

Cadera: 135 cm

Peso: 106 kg

Ahora:

Cuello: 41 cm

Cintura: 115 cm

Cadera: 130 cm

Peso: 99 kg

Siento que la ropa me queda mejor que antes.

comenze con 80, y va voy 8 kilos menos

1:11 p. m.

Cuánto bajaste en total?

11 kilos

10:56 a. m.

De los casi 8 kilos que llevaba abajo ya son los casi 10

5:49 p. m.

Estoy feliz gracias a ti

5:49 p. m.

Me siento más ligera, es otro cuerpo, son casi 8 kilos menos. Hice dietas antes, pero ninguna tan efectiva como está, y siento que sigo comiendo rico

2:52 p. m.

empecé estaba en 160 y ahora estoy en 146. 😊 te lo agradezco de corazón por la paciencia que nos as tenido.

1:06 p. m.

# OTRAS RESEÑAS

Hace años que no podía sostener un régimen y estoy muy feliz porque tu plan me resulta muy llevadero. Me siento muy bien, y hasta los ayunos -que creí no poder hacer- estoy sosteniendo sin problemas 🙄🙄

2:47 p. m.

Muchas gracias por tu acompañamiento y detalle en las dietas; me es de gran ayuda y me sirve para seguir motivada 😊

11:33 a. m.

me compré uno porque no tengo mucha hambre. **Feliz** porque me medí la glucosa y esta en 78. Ultimamente la tenía casi a 110 en ayunas y me preocupaba porque mi mamá es diabetica

10:08 a. m.

bueno me ha bajado un montón la glucosa

Editado 5:15 p. m.

incluso estoy con solo 1 pastilla de insulina al día, antes era 2 y comenzaba a estar en 87

5:16 p. m.

Y me di cuenta que estoy haciendo muchísima menos retención que antes de empezar el plan. Antes amanecía con los dedos y los tobillos super hinchados, ahora incluso empecé a usar mis anillitos otra vez

5:23 p. m.

Kariiii.. Te acuerdas que te comenté q tengo ovarios poliquisticos y que seguro no salía embarazada.. Pues te cuento que me embaraceeeeeee después de la dieta.. Estoy segura que aparte de Dios, fue la dieta que me limpió y/o me hizo ovular.. Agradecida contigo siempre, regresaré prontito a la dieta. ❤️

5:50 p. m.

quiero agradecerte muchísimo por el reto de enero que hice contigo. Ha sido maravilloso, he aprendido mucho y quiero practicar a ver qué tal me va. Tu tienes una página muy inspiradora en Instagram que me encanta!! Como no me dió tiempo de despedirme por el grupo lo quiero hacer ahora. Muchísimas muchísimas gracias. Eres un Sol 🌞🌻 de persona.

8:38 a. m.

Sigo controlando mi ansiedad con café muy ligero, tengo más energía y ya no me duelen las articulaciones. 😄😄😄🎉🎉🎉🌟🌟🌟

Los cólicos menstruales era insoportables, el que me tocó a media dieta casi ni lo sentí, a pesar del frío que cogí días previos. Y ni ápice de los malestares que venían con ello, como dolores de cabeza, cansancio excesivo, náuseas, que me hacía dormir el día completo

5:31 p. m.

Muchas gracias Karina, estoy muy contenta con los resultados, la verdad es que antes de empezar con esto ya había tocado fondo y estaba muy desmotivada al ver que nada me funcionaba 🙄 por cosas del destino encontré tu ig y algo me dijo que eso era lo que necesitaba, muchas gracias por todo lo que haces, es increíble la cantidad de personas que ayudas con tu contenido, esto significa mucho para mí, mil gracias de verdad, valoro mucho tu trabajo, ojala cada vez hayan más profesionales de la salud como tú ❤️

11:26 a. m.

# OTRAS RESEÑAS

Siiii!! Yo soy ex asesorada tuya, recomiendo tus planes 100% jamás en mi vida estuve tan regia ajajaja y sobretodo comiendo rico!! Ahora ya llevo 3 días retomando (post embarazo y algunos meses de lactancia) y en 3 días he perdido 1.6 k!

3. El principal beneficio es q despues de años y años q no podia bajar de peso finalmente lo he logrado. Antes todo lo q comia me inflamaba tanto la barriga era lo q mas crecia acumulaba mucha grasa. Ahira gracias a esta alimentacion keto mas el ayuno me siento muy bien y como bien y rico.

11:52 a. m.

Beneficios el que siempre amo que mi periodo viene sin dolor. A fin de mes me toca el control con la ginecóloga y la endocrina. Contigo he revertido la pre diabetes. Así que siempre agradecida ✨

11:11 a. m.

Gracias a ti @KetoParaUno he aprendido cosas nuevas la verdad llevo tiempo haciendo esta está alimentación pero habían cosas que no las hacía bien. La verdad este reto me ha dejado muchas cosas más claras 😍😍😍

10:38 a. m.

Karina te cuento, estoy muy feliz pq ya no tengo CELULITISSSSSSSSSSS!!!!!!! Estoy feliz, mis piernas están libres. Para mi edad jejeej 🤔 mañana me voy a la playa. Volveré a usar mis short cortitos para correr 🏃

te cuento, e bajado medidas de 34 a 30 en pantalón, las blusas usaba XL, ahora estoy en M 😄, me agrada mucho correr el broche del braceros al último broche 🤔🙏, me simiente muy bien, lo más satisfactoria es mi piel, te cuento que e recibido alagos sobre mi piel jejeej

9:45 p. m.

Kariiii en estos 2 meses he bajado triglicéridos de 320 a 110!!!!!! 🥳🥳🥳 🥳

5:40 p. m.

El beneficio más resultante mi piel, para mi es muy importante, mis exámenes médicos están bien, mejor de lo que pensé la verdad, no tengo insomnio, duermo como un bb, a veces no tengo hambre. Eso es bueno verdad. También mis porciones son generosas jejeej


4:38 p. m.

Pero por otro lado este reto es algo mágico, es algo increíble porque yo siempre era de tener antojos a cada rato, comer dulces, pero la verdad ahora salgo como y eso me llena en las noches no tengo hambre por ejemplo ayuno hasta el día siguiente

12:09 p. m.



# OTRAS RESEÑAS


Gracias a todas  buenos momentos y muchísimo aprendizaje, de cómo transformar nuestras vidas a través de una nutrición real y deliciosa.

Gracias [@Keto Para Uno](#) por al disposición, ayuda y tu súper acompañamiento 

6:52 p. m.

Me encantaría personalizado pero mi bolsillo no me lo permite ajajajaa así que sería grupal. La vez que hice el reto contigo perdí 8 kilos en un mes

9:23 p. m.



Mi linda Karina eres la personita más b3lla que existe en el mundo, estoy tan agradecida contigo, gracias por enseñarme tanto, tu programa es muy bueno, se come delicioso. Y tus consejos ayudan muchísimo, doy gracias haberte conocido de 76 kilos ahora estoy con 55 kilos. Te adoro mi Kari  [@ketoparauno](#)

Responder Ocultar Ver traducción

Si es buenazo, yo he estado 4 meses con kari la verdad q sus guias son lo máximo este mes he retomado bajé en total con kari 25 kilos en total voy bajando 40k

8:04 a. m.

prioridades... un abrazo. Te felicito por tu acompañamiento y por el profesionalismo que haces tu trabajo. Un abrazo.



gracias por todo tu apoyo Kari eres una gran couch! Abrazos para todas desde Medellín - Colombia  

6:08 p. m.


Gracias Kari por todo lo que nos has enseñado y apoyado en este proceso! Chicas estoy súper contenta porque hemos logrado mucho en este mes!!! Un abrazote

Cuando estuve contigo me ayudó mucho el estar en constante comunicación y como que me sentía más en presión, además si fui disciplinada y me fue bien

2:28 p. m.

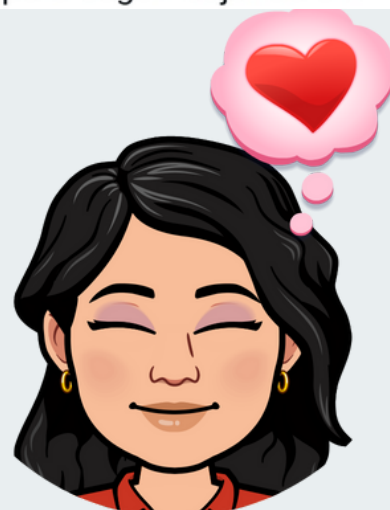
Muyyy bien por eso estoy entusiasmada y quiero seguir! No muero de hambre y tengo mas energía para todo! Me encanta  

9:44 a. m.

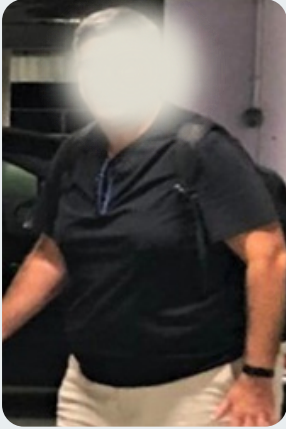
Ya en blusa soy talla XS 

5:50 p. m.

permitido me encantan tus menús porque son fáciles, sencillos nada rebuscados, espero seguir bajando sin



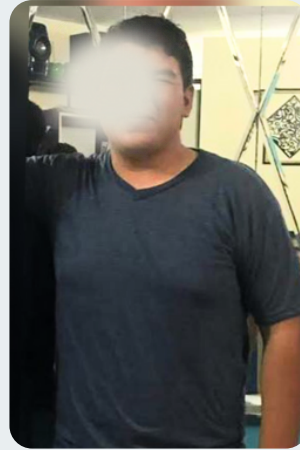
# FOTOS AUTORIZADAS



**Antes**



**Después**



**Antes**



**Después**



**Antes**



**Después**



**Antes**



**Después**



**Antes**



**Después**