



GUIA OFICIAL:

Cómo vivir el reto

33 |  EZAÚ AGGIS®
Regresa a ti
HOLONUTRICIÓN

¿Qué es?

Un proceso de 33 días para transformar tu relación con la comida, reprogramar hábitos y volver a tu centro.

Todos los días debes:

- 1 Deberás levantarte temprano y realizar tu ritual de autoamor.

Da click al video 



- 2 Reunión con Ezáu a las 5:30 a.m. donde se dará la información y reto del día.
- 3 Deberás mandar evidencia al grupo de que completaste la tarea del día.

Puedes compartir en el grupo tus alimentos, para que estes motivado a seguir el plan.

Objetivos

- Bajar medidas y peso de forma sostenible (prioridad: salud metabólica).
- Reordenar hábitos: sueño, hidratación, movimiento, nutrición consciente.
- Trabajar el origen emocional del sobrepeso.
- Recuperar energía, claridad mental y autoestima.

Ejemplo de 1 día

- 05:00–05:25 Ritual de autoamor (respiración, gratitud, intención).
- 05:30 Reunión con Ezáu (en vivo o se quedará grabada la platica).
- Durante el día cumple la tarea del día y sigue tu plan de alimentación.
- Antes de las 21:00 Sube tu evidencia diaria al grupo.

¿Qué voy a recibir con este reto?

Al inscribirte en el reto, no solo accedes a un programa, sino a una experiencia integral de transformación.

Cada elemento ha sido diseñado para acompañarte física, mental y emocionalmente en este proceso de regreso a ti.

Suplementación directa en casa

Recibirás un kit con productos especiales que apoyarán tu metabolismo, energía y depuración durante el reto. Estos productos son los mejores en el mercado



Plan de alimentación funcional

Las 2 primeras semanas, todos haremos una desintoxicación donde podrás depurar tu colon, hígado y páncreas, por eso son importantes tus suplementos para lograr una mejor desintoxicación. Posteriormente a estas dos semanas recibirás una guía personalizada, práctica y deliciosa creada para nutrir tu cuerpo, estabilizar tus niveles de energía y ayudarte a sanar tu relación con la comida.

¿Qué voy a recibir con este reto?

Rutinas de activación adaptadas a ti

Ejercicios simples, funcionales y progresivos que se ajustan a tu nivel físico, ideales para activar tu cuerpo sin lesionarte.

Coaching de biodescodificación del sobrepeso

Sesiones guiadas por Ezáu para entender el origen emocional de tu peso y liberar los bloqueos que impiden tu transformación.

Curso de cocina saludable y consciente

Aprende recetas fáciles y sabrosas que te ayudarán a disfrutar el proceso de comer bien sin sentir sacrificio.

Curso de nutrición emocional

Descubre cómo tus emociones influyen en lo que comes y aprende a elegir desde la conciencia y el amor propio.

Acompañamiento diario en comunidad privada

No estarás sola. Cada día contarás con guía, seguimiento y apoyo de Ezáu y del grupo para mantenerte motivada y en camino.

Requisitos para participar en el concurso

Para ser considerado dentro del proceso de evaluación del premio, cada participante deberá enviar la siguiente información a más tardar el sábado 17 de enero de 2026 al correo:

 ezauaggis@gmail.com

El correo debe incluir:

- Fotografías de progreso iniciales (antes del reto):
- Una foto de frente, una de perfil y una de espalda.
- En cada foto debe aparecer una imagen oficial del reto (que se les enviará) visible en la pantalla de su celular o impresa.
- Esto es obligatorio para verificar la autenticidad y evitar fraudes.
- Medidas corporales:
 - Brazo
 - Pecho
 - Abdomen
 - Pierna
 - Peso actual
 - Edad
 - Estatura

 Si falta alguna de las fotos o medidas solicitadas, la participación no será válida para el concurso.

Imagen oficial del reto



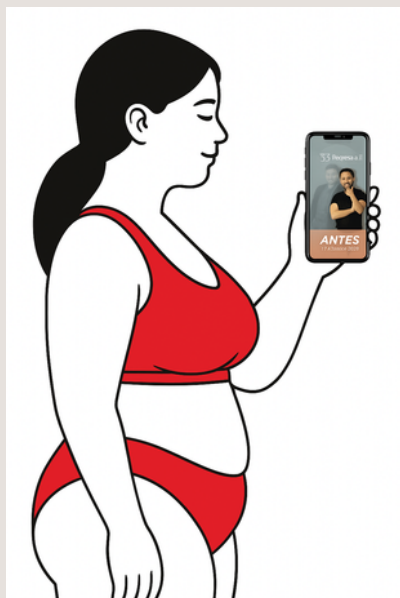
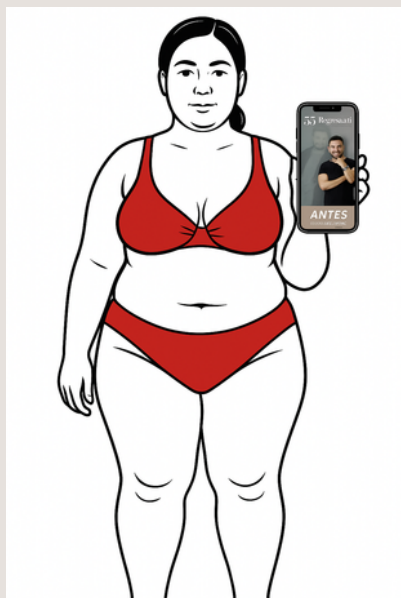
****Esta imagen debe aparecer en tu foto de cuerpo completo ya sea en una pantalla o impresa**

Imagen oficial del reto



****Esta imagen debe aparecer en tu foto de cuerpo completo ya sea en una pantalla o impresa al terminar el reto.**

Muestra de como tomar la foto



****Esta imagen debe aparecer en tu foto de cuerpo completo ya sea en una pantalla o impresa al terminar el reto.**

Evaluación y selección del ganador

Al finalizar los 33 días del reto, se solicitará nuevamente el envío de fotografías y medidas actualizadas con las mismas condiciones que las fotos iniciales.

El equipo del Reto Regresa a Ti 33 evaluará el progreso físico y emocional de los participantes tomando en cuenta:

- Cambios visibles en composición corporal.
- Mejora en hábitos y constancia.
- Compromiso demostrado durante el proceso y estar activo en el grupo los 33 días del reto.

La decisión del equipo organizador será inapelable y se comunicará directamente al ganador o ganadora por correo electrónico y en los canales oficiales del reto.

Reglas clave

- No hay transferencias de lugar ni sustitución de participante.
- El plan de alimentación es la guía prioritaria; ajustes sólo con validación del equipo.
- Respeto absoluto en el grupo: es un espacio de apoyo, no de juicio.
- Cualquier intento de fraude invalida automáticamente tu participación por el premio.

Sugerencias de éxito

- **Prepara tu cocina el Día 0** (lista de básicos, colaciones, agua).
- **Activa alarmas:** despertar, 5:30 a.m., hidratación, envío de evidencia.
- **Ten a mano la imagen oficial** para tus fotos de control.
- **Duerme bien;** regula hormonas de hambre/saciedad.
- **Apóyate en el grupo:** la comunidad sostiene.

Preguntas frecuentes

¿Quién puede participar?

Personas con ≥ 10 kg de sobrepeso; mayores de 18. Si tienes condiciones médicas específicas, consulta a tu médico.

¿Y si fallo un día?

No quedas fuera del reto, pero pierdes puntos de adherencia para el premio. Retoma de inmediato.

¿La reunión de las 5:30 es diaria?

Sí. En vivo o video que se enviará por el grupo, según indique Ezáu.

¿Cómo recibo mi plan?

Al inscribirte obtendrás lineamientos y ajustes simples según tu respuesta.

¿En donde pido mis suplementos?

Al inscribirte obtendrás una liga donde podrás hacer el pedido directo a tu casa.

Avisos y términos esenciales:

Al inscribirte aceptas este reglamento y los criterios de selección del premio.

Tus imágenes y datos se usan para validar resultados y, con tu consentimiento, para comunicar el caso ganador.

Premio único de \$30,000 MXN a la transformación más consistente y documentada. El equipo puede solicitar evidencias adicionales.

Cualquier intento de manipulación o falsificación invalida la participación.

Contacto oficial: ezauaggis@gmail.com

Más información en:
www.regresaati.org/quierounirme33

Plantilla de mediciones (inicial/final)

Peso actual: _____ kg

Edad: _____

Estatura: _____ cm • Talla: _____

Brazo (cm): _____ • Pecho (cm): _____ •

Abdomen (cm): _____ • Pierna (cm): _____

Fecha en que se tomo las medidas: ____ / ____ / ____

Checklist de envío (inicial y final)

- ☐ 3 fotos: frente / perfil / espalda con imagen oficial visible.
- ☐ Mediciones completas + peso + talla + estatura.
- ☐ Asunto correcto del correo: ***“Reto 33 – Evidencias iniciales o finales + Tu Nombre”.***
- ☐ Archivos nombrados: Nombre_Fecha.