

FIT FOR LIFE

# Ya hiciste todo bien.

Por qué tus últimas 10-20 libras no se van, y por qué FIT FOR LIFE es diferente.

GUÍA GRATIS

Mari Troncoso  
Fat Burn Expert  
[@maritroncosohc](#)



Hiciste keto. Hiciste low carb. Probaste carnívoro.

**Redujiste más ayunando y contando calorías.**

Contaste macros, pesaste tu comida.

Le subiste al cardio, le sumaste pesas, hiciste ayuno.

**Algunas hasta probaron medicamento.**

Y aquí estás. Con la misma grasa dura que no se va con nada, en el abdomen, en las piernas, en los brazos, en la espalda.

Bajas un poco, subes otra vez. Te ves al espejo y tu cuerpo no toma la forma que llevas años buscando.

Ni tú ni nadie se atrevió a cuestionarlo hasta que llegaste aquí. El problema es que nadie te explica cómo funciona tu cuerpo de verdad.

## Lo que nadie te explicó

---

Todos esos métodos tienen algo en común. Cambian lo que comes o cuánto te mueves y empiezas a ver algo de resultados... pero ninguno controla la señal que decide si tu cuerpo guarda grasa o la quema por el tiempo necesario para derretirla y mantenerte así. Y por eso llega el punto donde te estancas.

**Esa señal se llama insulina.** 

La insulina es la hormona que le dice a tu cuerpo "guarda". Mientras está alta, tu grasa está guardada bajo candado. Puedes comer menos, puedes sudar más en el gym. Si la señal dice "guarda", tu cuerpo guarda.



**La buena noticia: ese candado tiene llave. Y la llave es la proteína. Cuando le das a tu cuerpo la cantidad correcta, tu insulina se estabiliza y tu cuerpo deja de defender su grasa.**

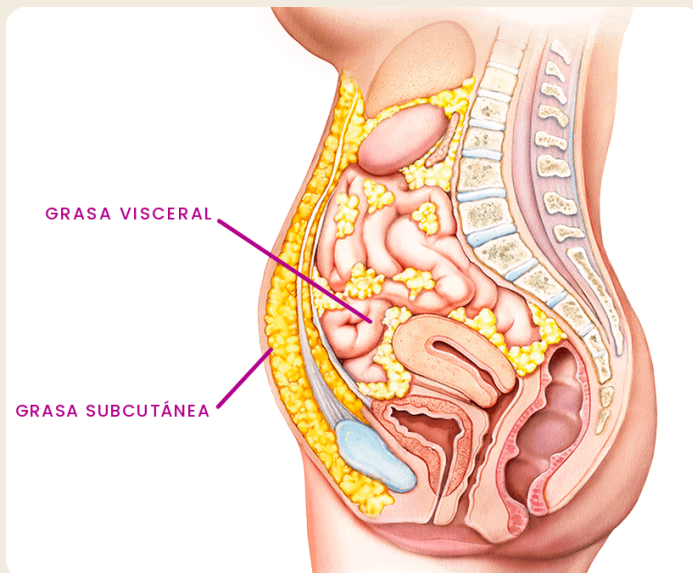
Y HAY ALGO MÁS PROFUNDO Y SILENCIOSO...



## La grasa visceral

Esas últimas 10-20 libras no están solo en el gordito que pinchas. Una parte importante vive enraizada entre tus órganos, y esa es **la grasa visceral**.

Se siente y se nota en un abdomen protuberante y duro, en un cuerpo grueso e inflamado y en una cintura que no se reduce por nada. La insulina alta es la que la alimenta, y por eso ningún abdominal ni ningún entrenamiento la toca.



Cuando la insulina baja, es la primera en irse. Y esa es la que atacamos en FIT FOR LIFE. Esa es la que una insulina en control te deja soltar, y ahí es donde empiezas a ver todo tu cuerpo moldearse y ponerse fit.

Primero se va la de adentro, y detrás le siguen esas últimas 10-20 libras de grasa dura.



MÁS DE LO QUE TE ESTANCA

**Cuando comes muy poco y entrenas de más, tu cuerpo no lo lee como fitness, lo lee como hambruna.**

Entra en modo ahorro: baja tu energía, se come tu músculo y se aferra todavía más a su grasa.

*Your body loves you. That's why it protects you.*

Por eso keto te funcionó un tiempo y luego te estancó. Por eso el ayuno, sin suficiente proteína, te dejó cansada y en el mismo peso. Por eso el medicamento te quita el hambre, pero no le enseña a tu cuerpo a usar su grasa... y cuando lo dejas, el peso regresa, ahora con menos músculo.

**En todos esos intentos faltó lo mismo: la llave. Suficiente proteína.**

## ¿Por qué FIT FOR LIFE es diferente?

---

FIT FOR LIFE no es otra dieta. Es entender cómo **la sobreproducción de insulina te mantiene acumulando grasa** y cómo equilibrarla para por fin quemar tu grasa.

# ¿Cómo lo logramos? El método: la llave, el candado y el target.

01

LA LLAVE • PROTEÍNA

## *Enciendes tu metabolismo*



La cantidad correcta de proteína en cada comida. Estabiliza tu insulina, preserva tu músculo y le da a tu cuerpo la señal de que hay abundancia.

02

EL CANDADO • INSULINA

## *Té adaptas a quemar grasa*



La insulina alta mantiene tu grasa guardada bajo candado. Lo abrimos con la llave y con un abordaje circadiano: cuándo comes, cuándo te relajas y cómo y cuándo te mueves.

03

EL TARGET • GRASA DURA

## *Derrites sin parar*



Con el candado abierto, tu cuerpo por fin va por la grasa que nunca se movía: esas últimas 10-20 libras de grasa dura.

### EL RESULTADO

Un cuerpo que **quema su grasa y construye músculo**. Así te ves y te sientes **fit, femenina y sexy**.

LA DIFERENCIA QUE NADIE TE DICE

# Comer más, no menos

Tú crees que comer menos es mejor: contar calorías, bajar las porciones, alargar el ayuno.

Pero tu cuerpo no hace matemáticas. Cuando le quitas y le exiges, siente que no le estás dando lo que necesita, se estresa y se convierte en una máquina conservadora de grasa.

Aquí comes más. Más proteína para quemar grasa y a la vez construir músculo. Cuando todo se alinea, tu cuerpo siente que está en un ambiente seguro, que por fin tiene lo que necesita. Ahí es donde suelta su grasa.



Poco más de 3 semanas entre una foto y la otra. La diferencia: le di a mi cuerpo más comida, no menos.

*Your body doesn't need less.  
Many times, it needs more.*

## Medimos, no adivinamos.

Aprendemos a controlar la insulina interpretando tus cetonas, esas moléculas que se producen cuando quemas grasa. Y si tu cuerpo se pone protector de su grasa, ahí entra mi expertise para guiarte a que suelte más hasta que pierdas las últimas 10 libras.

Ya no tienes que esperar al viernes para subirte a la pesa y ver si "funcionó". **Tus cetonas no mienten. No más adivinanzas.**

## Coaching que se ajusta a TU cuerpo.

No te mando un PDF con un menú y te deseo suerte. Cada semana revisamos tus números, cómo te sientes y lo que pasó, y si necesitamos, ajustamos.

Y lo más importante: entiendes el porqué de todo. No quiero que dependas de mí para siempre. Quiero que te vuelvas experta en tu propio metabolismo.

*That's what keeps the fat off FOR LIFE.*

## Yo también estuve ahí

Luché con mi peso toda mi vida. Hice dietas que me dejaban sin músculo y sin energía. Mi patrón era siempre el mismo: de lunes a jueves perfecta, sin azúcar, sin carbs, crossfit... y el fin de semana todo se caía. Back to square one, semana tras semana.

Siempre vi el patrón. Lo que no tenía era la explicación.

Cuando entendí la insulina y cómo mi cuerpo usa su grasa, todo cambió. **Perdí más de 25 libras de grasa dura que llevaba años cargando.** Hoy le enseño exactamente eso a mujeres como tú.

RESULTADOS REALES

## Mis clientas

Grasa dura que mis clientas han soltado. Cuando tienes esa grasa por perder, en 4 semanas puedes soltar hasta 16 libras.



ES PARA TI SI...

- Ya lo intentaste todo y sabes que tiene que haber otra explicación.
- Quieres entender el porqué, no recibir otra lista de reglas.
- Tu cuerpo es tu prioridad y estás lista para hacer lo que él necesita, no lo que todo el mundo está haciendo.

No es para ti si buscas una pastilla mágica o un menú para copiar sin preguntar.



## ¿Tu candado está cerrado?

- ☐ Hambre y antojos a las 2 horas de comer
- ☐ Sensación de nunca estar saciada
- ☐ Grasa que no se mueve de tu abdomen, muslos ni cola

Si te identificaste con alguna, tu candado sigue cerrado. En la llamada te digo cuál de las 3 piezas te falta.

## Tu siguiente paso

Si leíste hasta aquí, ya sabes que esto es diferente. Te invito a una llamada 1:1 conmigo, sin costo. En esa llamada:

- 1 Revisamos tu historia: lo que has intentado y lo que pasó.
- 2 Te explico la raíz de por qué tu cuerpo no suelta su grasa.
- 3 Vemos juntas si FIT FOR LIFE es para ti. Si no lo es, te lo digo.

**Agenda tu llamada 1:1 →**

Tú ya encontraste el camino porque estás aquí.

**Get FIT FOR LIFE.**

Mari 💕