

TU GUÍA GRATUITA

**PARA PERDER
GRASA SIN
DIETAS
EXTREMAS**



@ETHOS_FITNESS_

ÍNDICE

Introducción

- ¿Por qué es importante perder grasa de manera saludable?

Capítulo 1: Fundamentos de la Pérdida de Grasa

- ¿Son malos los carbohidratos?
- El déficit calórico: La clave para perder grasa.
- Cómo el cuerpo utiliza la grasa.

Capítulo 2: Nutrición para Quemar Grasa

- Alimentos recomendados para perder grasa.
 - Ricos en carbohidratos.
 - Ricos en grasas saludables.
 - Ricos en proteína.
- Cómo estructurar tus comidas.
 - Calcula tu GET.
 - Calcula y conoce tus macros.

Capítulo 3: Ejercicio para Acelerar la Pérdida de Grasa

- Entrenamiento de fuerza vs. cardio.
- Organización de tu rutina de entrenamiento.

Capítulo 4: Hábitos Clave para el Éxito

- La importancia de la constancia.
- Cómo medir tu progreso de manera efectiva.

Conclusión

- Construye una estrategia paso a paso.

Recursos Adicionales

- Herramientas útiles y apps recomendadas.

RESULTADOS REALES



INTRODUCCIÓN

¿Por qué es importante perder grasa de manera saludable?

Perder grasa no es una cuestión de apariencia física, sino de **salud**.

El exceso de grasa corporal, especialmente alrededor de los órganos, está vinculado con problemas como la **diabetes, enfermedades del corazón y presión arterial alta**. Sin embargo, el objetivo de perder grasa debe abordarse de manera saludable y sostenible.

El exceso de peso es el resultado de una sociedad cada vez más sedentaria y acomodada, por lo que lograr perder grasa a veces lo hace un proceso más complicado de lo que debería ser.

Para poder decir que la pérdida de grasa ha sido exitosa, no hay que utilizar una báscula ni una cinta de medir, hay que construir una mente sana a través de unos **hábitos saludables** que te permitan establecer un estilo de vida sano y efectivo en el largo plazo. Por lo tanto, las dietas extremas o los entrenamientos extenuantes no son parte de la solución.

Este ebook está diseñado para ofrecerte las herramientas más eficaces y probadas para perder grasa de manera segura. Vamos a enfocarnos en los principios fundamentales, la alimentación adecuada, el ejercicio efectivo y los hábitos clave que te ayudarán a tener éxito.

“El cambio exterior solamente es posible con un cambio en tu interior.”

Capítulo 1:

Fundamentos de la Pérdida de Grasa

La grasa actúa como una reserva de energía que únicamente será utilizada en casos de emergencia, es decir, en momentos donde el cuerpo no pueda obtener energía de su fuente principal, los **carbohidratos**.

¿Son malos los carbohidratos?

La respuesta es **NO**. Los carbohidratos, a partir de ahora los estaré mencionando como “CH”, son un macronutriente cuya función, entre otras, es el aporte de energía de forma rápida y efectiva. Los alimentos ricos en CH se transforman en gran parte en glucosa, una molécula esencial para tener una correcta actividad cerebral y, en consecuencia, una correcta motricidad.

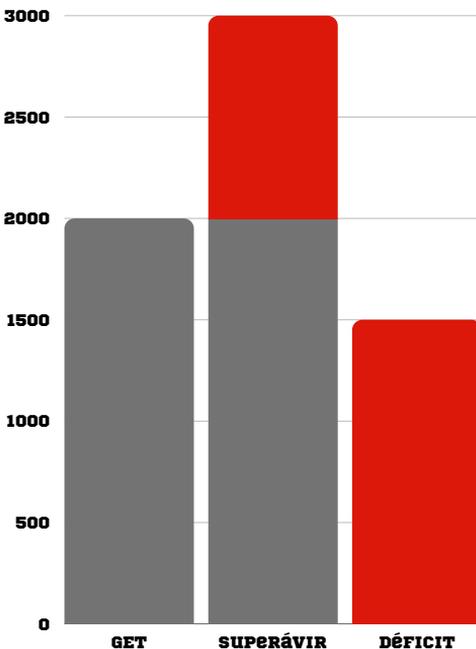
Aunque las dietas bajas en carbohidratos se han vuelto populares, **no todos los CH son iguales**. Los **CH complejos**, como los que se encuentran en granos enteros, frutas y verduras, se digieren lentamente, proporcionando energía sostenida y ayudando a mantener estables los niveles de azúcar en sangre. Además, estos alimentos son ricos en fibra, vitaminas y minerales que son esenciales para la salud general.

El problema surge cuando se consumen **CH simples y refinados en exceso**, como azúcares y harinas procesadas, que pueden provocar picos de azúcar en la sangre. Sin embargo, los **CH saludables en cantidades adecuadas son fundamentales para un buen rendimiento físico y mental**.

El déficit calórico: La clave para perder grasa.

El cuerpo humano es un **sistema complejo vivo** que no entiende ni de economía, ni de sociopolítica, ni de nada relacionado con factores externos. El cuerpo humano lucha por sobrevivir minuto a minuto y por ello, en periodos de abundancia, lo que hace, de forma muy inteligente, es almacenar recursos (energía), ya que el futuro siempre es incierto. Ese excedente de energía se llama **superávit calórico** y ese superávit, ese exceso de calorías, el cuerpo lo transforma en grasa.

La pérdida de grasa, en términos sencillos, **ocurre cuando consumes menos calorías de las que tu cuerpo necesita para mantener su peso actual.** Este concepto es conocido como **déficit calórico**. Sin él, es imposible perder grasa, sin importar cuán estricta sea tu dieta o cuántas horas pases haciendo ejercicio.



GET: Gasto

Energético Total.

Es el total de calorías gastadas a lo largo del día.

SUPERÁVIT: Nuestro

GET es inferior al de las kcal consumidas.

DÉFICIT: Nuestro GET

es superior a nuestro consumo de kcal.

Cómo el cuerpo utiliza la grasa.

La grasa actúa como una reserva de energía que se empezará a oxidar en entornos negativos de energía.

La oxidación de grasas puede ocurrir incluso cuando hay carbohidratos presentes en el cuerpo. Sin embargo, la proporción de grasas o carbohidratos que el cuerpo utiliza como fuente de energía depende de varios factores:

1. Disponibilidad de carbohidratos: Cuando consumes carbohidratos, el cuerpo tiende a usarlos primero como fuente de energía, ya que son más fáciles de descomponer. Sin embargo, si los niveles de carbohidratos en sangre son bajos (como después de un tiempo sin comer o durante ejercicio prolongado), el cuerpo comenzará a oxidar más grasa para obtener energía.

2. Intensidad del ejercicio: Durante actividades de baja intensidad (como caminar o trotar suave), el cuerpo tiende a quemar una mayor proporción de grasa. En actividades de alta intensidad (como correr rápido o levantar pesas), los carbohidratos se convierten en la fuente principal de energía porque pueden ser utilizados más rápidamente.

3. Estado metabólico: Incluso en reposo o mientras duermes, tu cuerpo está oxidando grasas. Esto significa que la grasa se está utilizando constantemente como fuente de energía, pero en proporciones variables según la disponibilidad de carbohidratos.

En resumen, aunque el cuerpo tiende a utilizar primero los carbohidratos disponibles, la oxidación de grasas sigue ocurriendo de manera constante, y su proporción aumenta cuando los carbohidratos se agotan o durante ejercicios de baja a moderada intensidad.

Como comentaba anteriormente, el cuerpo utiliza la grasa como fuente de energía cuando no recibe suficientes calorías de los alimentos. Este proceso ocurre principalmente cuando estás en un **déficit calórico**, es decir, consumes menos calorías de las que tu cuerpo necesita.

Aquí te explico de manera sencilla cómo funciona:

1. Reserva de energía: La grasa almacenada en tu cuerpo actúa como un depósito de energía. Cuando necesitas más energía de la que obtienes de los alimentos, el cuerpo empieza a utilizar esa grasa.

2. Descomposición de la grasa: El cuerpo descompone la grasa en ácidos grasos y glicerol. Estos son transportados por el torrente sanguíneo para ser usados como combustible gracias a la **β -oxidación y el Ciclo de Krebs** (2 procesos metabólicos).

3. Conversión en energía: Las células convierten esos ácidos grasos en energía que tu cuerpo usa para realizar funciones básicas (respirar, bombear sangre, etc.) y actividades físicas como correr.

Cuanto más tiempo mantengas un déficit calórico moderado, más grasa quemará tu cuerpo para suplir esa necesidad energética.



Capítulo 2:

Nutrición para Quemar Grasa

Como podrás ir intuyendo si has leído y comprendido la lectura hasta ahora, cuando busquemos realizar una bajada del % graso, la selección de los alimentos y de las cantidades será escogida con el objetivo de generar un déficit calórico sostenible en el tiempo y que nos permita llegar a los requisitos nutricionales al final del día.

De esta premisa surge la idea errónea de que hay alimentos que están **PROHIBIDOS** si quieres bajar de peso. Como comentaba, la idea es conseguir un déficit calórico sostenido en el tiempo y el factor psicológico juega un papel igual o más importante que el factor fisiológico. Con esto, lo que pretendo que entiendas es que no se trata de sufrir, no se trata de pasarlo mal ni aborrecer ningún alimento, sino de desarrollar una conducta saludable con la comida.

En esta sección verás qué alimentos pueden ayudarte a bajar de peso, no porque sean mágicos, sino porque cumplen con las características anteriormente mencionadas: **bajo aporte calórico y alto valor nutricional**. También desarrollarás una estrategia o un plan de comidas que se adapte a ti y a tu contexto.

Alimentos recomendados para perder grasa.

Recuerda que no hay alimentos diabólicos, aunque lógicamente, si queremos bajar nuestro % graso, deberemos limitar, que no prohibir, el consumo de alimentos ultraprocesados y bollería debido a su alto aporte energético y nulo valor nutricional.

En esta tabla no verás todos los alimentos, sino una selección de los mejores alimentos, ten en cuenta que, a la hora de crear una estructura de comida, debe existir variedad de alimentos. Dicho esto, comencemos con el listado:

RICOS EN CARBOHIDRATOS:

Los valores de la tabla son por cada 100 g de alimento en crudo.

Alimento	Kcal	CHO	Grasas	Proteína
PATATA	70 kcal	16g	0,1g	2g
BONIATO	107 kcal	24g	0,6g	2g
ARROZ BASMATI	355 kcal	78g	0,6g	9g
PASTA	361 kcal	72g	5g	13g
CORN FLAKES 0%	373 kcal	82g	1,1g	7g
COPOS DE AVENA	362 kcal	49g	8,5g	15,1g

Información extraída de la base de datos de Fat Secret.

RICOS EN GRASAS SALUDABLES:

Los valores de la tabla son por cada 100 g de alimento en crudo.

Alimento	Kcal	CHO	Grasas	Proteína
AGUACATE	160 kcal	9g	14,66g	2g
FRUTOS SECOS	617 kcal	22g	56g	17g
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	884 kcal	0g	100g	0g
ACEITUNAS VERDES	42 kcal	1,1g	4,4g	0,3g

Información extraída de la base de datos de Fat Secret.

ALTOS EN PROTEÍNA:

Los valores de la tabla son por cada 100 g de alimento en crudo.

Alimento	Kcal	CHO	Grasas	Proteína
PECHUGA DE POLLO	195 kcal	0g	7,7g	30g
PECHUGA DE PAVO	104 kcal	4,2g	1,66g	17g
PESCADO BLANCO	134 kcal	0g	5,8g	19g
TERNERA MAGRA	133 kcal	0g	4,5g	22g

Información extraída de la base de datos de Fat Secret.

A esta selección de alimentos debes incluirle la ingesta diaria de frutas y verduras. Este tipo de alimentos no únicamente aporta micronutrientes de alto valor, sino que también aportan una mayor saciedad debido a su alto contenido en fibra. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una ingesta mínima de 5 porciones, entre 100-200 g, contando frutas y verduras.

Cómo estructurar tus comidas.

Para poder estructurar de forma correcta tus comidas, primero de todo debes conocer cuál es tu **Gasto Energético Total o GET**.

El GET se puede calcular a través de la fórmula de **Harris-Benedict**:

- Para hombres, la fórmula original de Harris-Benedict es la siguiente:

$$\text{RMB} = 66 + (13.75 \times \text{peso en kg}) + (5 \times \text{altura en cm}) - (6.75 \times \text{edad en años})$$

- Para mujeres, la fórmula es ligeramente diferente:

$$\text{RMB} = 655 + (9.56 \times \text{peso en kg}) + (1.85 \times \text{altura en cm}) - (4.68 \times \text{edad en años})$$

El número que te aparezca deberás multiplicarlo por tu **Factor de Actividad**. Te dejo una tabla a continuación:

FACTOR DE ACTIVIDAD			
Poco o ningún ejercicio	RMB*1.2	Ejercicio intenso (6-7 días/semana)	RMB*1.725
Ejercicio ligero (1-3 días/semana)	RMB*1.375	Ejercicio muy intenso (+7 días/semana)	RMB*1.9
Ejercicio moderado (3-5 días/semana)			RMB*1.55

Hay que tener en cuenta que todas las fórmulas son aproximaciones generales de tu GET. La forma más precisa de conocerlo no es otra que a través del ensayo, es decir, consume las kcal que te aparezca en la fórmula y monitorea tu peso a lo largo de 2 semanas. Según la fluctuación de tu peso, sabrás si estás en un superávit (si subes de peso), o en un déficit (si bajas de peso) o en normocalórica (te mantienes).

Ahora que ya conoces tu GET, para bajar de peso, debes aplicarle un déficit de entre 250-500 kcal. De esta forma tendrás una bajada de peso sostenible en el tiempo sin pasar excesiva hambre y con un nivel calórico saludable.

Calcula y conoce tus macros.

Para ponértelo extremadamente sencillo, he diseñado una calculadora que automatiza todo este proceso. Allí también encontrarás las cantidades mínimas de cada macronutriente y el rango óptimo para optimizar tus resultados.

Esta calculadora la encontrarás en la sección final del ebook de **recursos adicionales**.

¿Quieres que te ayudemos personalmente? Haz clic aquí para agendar tu asesoría gratuita.



**AGENDA TU
LLAMADA**



Capítulo 3:

Ejercicio para Acelerar la Pérdida de Grasa

Ya sabemos que para perder grasa se necesita ingerir menos kcal de las que gastamos a lo largo del día, pero lo que no mucha gente sabe es que no únicamente importa la magnitud de ese déficit, sino también el nivel energético en el que se produce, es decir, no es lo mismo ingerir 1000 kcal y gastar 1500 kcal que ingerir 2500 kcal y gastar 3000 kcal.

A pesar de que el déficit sea el mismo (500 kcal), el primer caso es el de una **persona sedentaria** que **pasará más hambre, tendrá menos energía y aumentará el riesgo de pérdida de masa muscular**. El segundo caso es el de una **persona activa** y, por lo tanto, **podrá comer más y con una mayor variedad de la dieta, sintiéndose más saciado y con más energía**.

Este es un concepto conocido como **flujo energético** y está demostrado que aumentar el flujo energético **mejora la salud metabólica y facilita la pérdida de peso**.

Así que ahora ya sabes por qué es mejor aumentar el gasto energético en lugar de disminuir la ingesta calórica. Si te mueves más, comerás más y perderás peso con más facilidad.

Pero ahora bien, **¿qué tipo de ejercicio debo hacer?**



Entrenamiento de fuerza vs. cardio.

El entrenamiento de fuerza es el único tipo de entrenamiento que te va a permitir ganar masa muscular. Tanto la generación de masa muscular como el mantenimiento de la misma requieren de energía, por lo tanto, **cuanta más masa muscular tengas, mayor será tu GET y, por ende, te resultará más sencillo entrar en déficit y perder grasa.**

Para que acabes de entenderlo, te pondré un ejemplo muy sencillo: imagina a 2 personas idénticas, misma edad, mismo sexo, mismo peso y misma altura, pero una tiene mucha más masa muscular que la otra, es decir, tienen una composición corporal distinta. Ponemos a correr a estas 2 personas durante 45 min a un ritmo medio-suave. Al final de la sesión, el individuo con mayor cantidad de masa muscular habrá quemado más kcal que el individuo con un % graso superior y menor cantidad de masa muscular. No solamente eso, sino que además se habrá fatigado menos, ya que su nivel de condición física será superior y además se recuperará mejor de dicha sesión.

En resumen, una persona musculada quemará más kcal durante el entrenamiento y después del mismo, ya que tiene mayor superficie de tejido a reparar.

Ahora bien, **¿esto quiere decir que el entrenamiento de cardio no sirve para nada?** La respuesta es, **NO**. El entrenamiento cardiovascular nos permitirá quemar muchas más kcal que un entrenamiento de fuerza común, además, mejorará nuestro sistema circulatorio aumentando los niveles de VO2 máx.

La respuesta final a todo esto es que debemos combinar ambos tipos de entrenamiento para optimizar los resultados.

Organización de tu rutina de entrenamiento.

En esta sección encontrarás distintos tipos de splits semanales para que de esa manera puedas organizar tus entrenamientos según tu disponibilidad y tu contexto.

Como comprenderás, no puedo marcarte ni pautarte ejercicios sin conocerte, ya que pueden existir lesiones o condiciones que te limiten o incluso algún ejercicio puede hacer que empeore dicha condición. Si quieres que te ayude en este proceso, te dejo saber que también realizo asesorías personalizadas donde obtendrás todo el camino para que logres bajar tu % graso de forma sencilla.

Si estás interesado, te dejo por aquí el formulario de contacto o bien escíbeme por mensaje privado en el Instagram [@ethos_fitness](#)



Una vez aclarado esto, pasemos a ver los diferentes splits semanales:

3 Días x Semana	4 Días x Semana	5 Días x Semana
Día 1: Empuje	Día 1: Torso	Día 1: Empuje
Día 2: Caminar	Día 2: Pierna	Día 2: Pierna
Día 3: Pierna	Día 3: Caminar	Día 3: Tirón
Día 4: Caminar	Día 4: Torso	Día 4: Caminar
Día 5: Tirón	Día 5: Pierna	Día 5: Torso
Día 6: Caminar	Día 6: Caminar	Día 6: Pierna
Día 7: Caminar	Día 7: Caminar	Día 7: Pierna

Con caminar me vengo a referir a que te mantengas lo más activo posible ese día. Si puedes trata de realizar un mínimo de 10.000 pasos diarios

Capítulo 4:

Hábitos Clave para el Éxito

No podemos considerar como una pérdida de grasa efectiva si no viene de la mano de un cambio en el estilo de vida de la persona. Puedes perder grasa o bajar de peso muy rápidamente, pero sin un cambio en la conducta, será inevitable que dicha persona vuelva a recuperar el peso o la grasa perdida.

La importancia de la constancia.

Para que el proceso de pérdida de grasa sea efectivo, debes dejar de pensar en el corto plazo y empezar a pensar con una visión más largoplacista de las cosas.

El sobrepeso afectará a tu salud a lo largo de todas las etapas de tu vida: en tu infancia, en tu adolescencia, en tu madurez y en tu vejez. Cuanto antes te des cuenta de esto, más probabilidades tienes de lograrlo, ya que no es lo mismo una persona joven con energía y capacidad de movimiento que una persona mayor con baja energía y con dolores articulares que imposibilitan moverse adecuadamente.

“El mejor momento para comenzar fue ayer, y el segundo mejor es ahora”

Una vez comprendas este mensaje, comprenderás por qué la constancia es tan importante. Y es simplemente porque la pérdida de grasa no consiste en bajar de peso en 1 o 2 meses, consiste en bajarlo y ser capaz de mantener un peso y un % graso saludable a lo largo de toda tu vida.

Además de la importancia a nivel psicológico, la constancia tiene otra implicación más a nivel fisiológico, y es que para poder perder peso debemos mantener un déficit constante en el tiempo para que este pueda hacer efecto.

En caso de no ser capaz de mantener ese déficit de forma periódica en el tiempo, estaremos alargando de más el proceso, haciendo que el % de fallo aumente debido a la frustración.

Cómo medir tu progreso de manera efectiva.

Para medir tu progreso de forma efectiva, existen diversas herramientas como la antropometría (tomas de pliegues subcutáneos y perímetros), llevar un registro fotográfico y llevar un registro de pesajes diarios con el fin de conocer la media semanal, ya que los cambios de pesos diarios pueden ser muy grandes.

Escoge el método que mejor te funcione. Si la báscula te genera estrés, tómate fotos; si no te gusta tomarte fotos, registra tus pliegues y perímetros de forma mensual, y si ninguna de estas opciones te gusta, guíate por las tallas de la ropa o por lo que ves en el espejo.

Por último, algo que no mucha gente sabe es que puedes llevar un registro de tus hábitos con aplicaciones como **Habbits Now** y similares. De esta forma, te centras no en mejorar tus marcas en los diferentes métodos de seguimiento, sino en mejorar tu estilo de vida.

CONCLUSIÓN

Construye una estrategia paso a paso.

En esta parte final haremos un repaso sobre todo lo hablado anteriormente para sacar uno a uno para que consigas tu objetivo de una vez por todas.

Estrategia nutricional:

- **CALCULA TU GASTO ENERGÉTICO TOTAL (GET):**
 - Para ello emplearás la fórmula de Harris-Benedict y el resultado lo multiplicarás por tu factor de actividad. Monitorea tu peso durante 2 semanas para conocer tus kcal de mantenimiento o tu nivel normocalórico.
- **APLICA UN DÉFICIT DE ENTRE 250 Y 500 KCAL:**
 - A tu GET réstale las kcal.
- **ESTABLECE UN NÚMERO DE COMIDAS DIARIAS:**
 - Esto irá en función de tu disponibilidad y de tu tiempo libre para comer.
- **REPARTE TUS KCAL ENTRE LAS DIFERENTES COMIDAS:**
 - Es aconsejable repartir las kcal y macros en función del grado de hambre que tengas en los diferentes momentos del día.

Por último, ten en cuenta que tu GET a medida que vayas bajando de peso, se irá modificando, así que trata de reajustarlo cada 12-15 semanas o tras una gran pérdida de peso. Lo notarás en el momento que veas un estancamiento en tu bajada de peso.

Plan de entrenamiento:

- **ORGANIZA TU SEMANA DE ENTRENAMIENTO SEGÚN TU DISPONIBILIDAD:**
 - Incluye el entrenamiento de fuerza en algunos de tus días de entrenamiento. Como mínimo, trata de realizar 2 entrenamientos de fuerza a la semana.
- **SELECCIONA LOS EJERCICIOS ADECUADOS:**
 - Trata de seleccionar aquellos ejercicios que se adapten mejor a tu contexto fisiológico y anatómico y también a tu nivel técnico. Te aconsejaría que incluyeras ejercicios multiarticulares y pesos libres. Si no conoces la técnica, utiliza regresiones de los mismos para ir adaptándote poco a poco.
- **MANTEN UN SEGUIMIENTO Y APLICA UNA SOBRECARGA PROGRESIVA:**
 - Al registrar los resultados de tus entrenamientos, podrás ir mejorando semana a semana, aumentando cargas o repeticiones según tus sensaciones.

Recursos Adicionales

Veamos algunas aplicaciones y herramientas que he preparado para ti y que considero que pueden ayudarte a lograr tus objetivos. Las dividiremos en herramientas enfocadas al entrenamiento y herramientas enfocadas a la nutrición y hábitos.

NUTRICIÓN:

- **Calculadora de macros:** Excel gratuito creado por mí para que puedas conocer tu gasto calórico y los requerimientos macronutricionales necesarios. Dentro de este tienes información extra sobre cuál es la cantidad de proteína que debes ingerir, cantidad de grasas saludables y demás.



- **MyFitnessPal:** App de registro de comidas. Con esta app podrás conocer las kcal de los alimentos que vayas ingiriendo, llevando un control de tu ingesta calórica diaria y pudiendo llevar un plan de dieta flexible. Tiene una versión de pago un poco más completa.

Entrenamiento:

- **Excel diario de entrenamiento:** Esta es otra herramienta gratuita que dejo a tu disposición para que puedas registrar tus marcas en los entrenamientos. Escríbenos al Instagram @ethos_fitness_ si estás interesado.

•

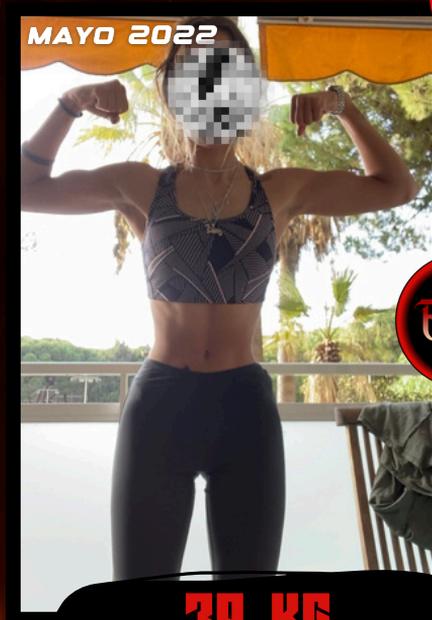


HÁBITOS:

- **Google Calendar:** Con él podrás organizar tus semanas para encontrar los huecos necesarios para entrenar y preparar las comidas.

CAMBIO

FÍSICO



39 KG



56 KG



IRENE SILVA: De 39 kg y atrapada en un TCA, a 56 kg y aprendiendo a comer bien.

Este no es el típico “cambio físico al alcance de todos”. Sería mentira decirlo. Este tipo de transformación solo está al alcance de unos pocos. De los que realmente quieren, de los que luchan, de los que no se ri

Hoy no solo ha ganado kilos. Ha ganado salud, fuerza, confianza, libertad alimentaria y, sobre todo, una nueva forma de vivir.

CAMBIO

Físico



-2 KG



+2 KG



SERGI MARTIN: Empezamos con un periodo de pérdida de grasa inicial que nos colocó en un punto óptimo para empezar una siguiente fase de ganancia de masa muscular, en la que, como veis, logramos mantener una muy buena condición física.

FINAL

Desde el equipo de **Ethos Fitness** queremos agradecerte por haberte quedado hasta el final.

Si te ha resultado útil este ebook, te invito a seguirnos en nuestro Instagram: **@ethos_fitness_** Dónde estaremos compartiendo más contenido para que aprendamos juntos.

Y si tienes alguna pregunta, no dudes en escribirnos por privado; estaremos encantados de responderte a todo.

Un fuerte abrazo.

¿Quieres que te ayudemos personalmente? Haz clic aquí para agendar tu asesoría gratuita.



AGENDA TU
LLAMADA



ETHOS
Team
MÁS QUE UNA FAMILIA