

Planes Panamá

BAJOXQBAJO



ADELGAZA COMIENDO

01



PLAN DETOX
VALOR \$55.00

Valor para Panamá: \$55.00 y te incluye la dieta impresa.
Otros países: \$40.00 y te incluye pdf descargables en tu computadora

LOS PDF DESCARGABLES SON PARA TODOS LOS QUE
COMPRAN LA DETOX, ya sea impresa o no.



BAJOXQBAJO

  bajoxqbaajo
www.bajoxqbaajo.com



02

BÁSICO

PLAN 30 DIAS EN BAJOXQBAJO

VALOR \$150.00

Este plan es ideal si eres una mujer saludable que sólo necesita un pequeño empujoncito para volver a encarrilarse.

RECIBIRÁS_

- Video explicativo con el Plan nutricional de BAJOXQBAJO, para aprender a combinar perfectamente tus platos de comida y saber comer en cualquier lugar o situación en la que te encuentres.
- Grupo motivacional y de ayuda 24/7 en donde todas están con el mismo propósito que tú. Aquí aprenderás recetas y tips para adelgazar comiendo y adquirir hábitos saludables para tu vida, tanto físicos como mentales.
- Videos de recetas fáciles y saludables.
- Videos con tips para ayudarte a bajar de peso y a mantenerte sana y delgada a pesar de los años.

APRENDERÁS_

- Combinar perfectamente tus platos de comida y saber comer en cualquier lugar o situación en la que te encuentres.
- Saber a Leer las etiquetas de los productos, para estar 100% segura que lo que consumes lo haces correctamente.
- Cómo organizar tus horarios y comidas para que logres bajar de peso comiendo.

- Hacer platos nuevos y variados para toda tu familia, porque por medio de videos e imágenes te enseñaremos a cocinar sanamente.
- Cita de 50 minutos on line personalizada con nuestra Personal Planner que te ayudará a implementar el programa a tu vida, ayudándote a organizar tus comidas y horarios.
- 1 reunión en vivo grupal.

LOGRARÁS_

- Dejar de hacer dieta y mejor aprender un estilo de vida saludable para siempre
- Perder entre 2 a 4 libras en 30 días de manera llevadera y real.
- Quitarte esos pequeños gorditos que te están mortificando.
- Volver a tu peso ideal para ti en poco tiempo y comiendo.
- Sentirte nuevamente espectacular.

BONUS EXTRAS_

- Pdf descargable para diario de comida para que apuntes lo que comes cada día.
- Pdf descargable para tomarte las medidas.
- Pdf descargable para hacer tu menú semanal y así tener tus comidas planificadas de la semana.
- Mi libro de recetas en línea en donde aprenderás recetas super fáciles y dietéticas.



03

PERSONALIZADO
PLAN 30 DIAS EN BAJOXQBAJO
VALOR: \$175.00

Este plan es ideal si tienes unas pocas libras o kilos de más y sientes que necesitas un buen empujoncito para volver a encarrilarte, pero con la ayuda de Coaches con trato personalizado que estén al lado tuyo apoyándote, enseñándote y guiándote durante los 30 días.

RECIBIRÁS_

- Video explicativo con el Plan nutricional de BAJOXQBAJO, para aprender a combinar perfectamente tus platos de comida y saber comer en cualquier lugar o situación en la que te encuentres.
- Personal Planner en línea para ayudarte a organizar tus comidas y horarios. Con ella tendrás una cita personalizada de 50 minutos el primer mes y asesoría privada por WhatsApp.
- Coaching de metas y proyectos en línea, en donde te van a ayudar a que todo lo que te enseñamos, se lleve a la acción. Te sentirás acompañada y guiada durante todo el proceso. Con ella tendrás una cita personalizada de 50 minutos y llevara el control de tus avances para ayudarte en lo que necesites implementar ese mes.

- Grupo motivacional y de ayuda 24/7 en donde todas están con el mismo propósito que tú. Ese mes aprenderás recetas y tips para bajar de peso comiendo y adquirir hábitos saludables para tu vida, tanto físicos como mentales.
- Videos de recetas fáciles y saludables.
- Videos con tips para ayudarte a bajar de peso y a mantenerte sana y delgada a pesar de los años.

APRENDERÁS_

- A Combinar perfectamente tus platos de comida y saber comer en cualquier lugar o situación en la que te encuentres.
- A Saber a Leer las etiquetas de los productos, para estar 100% segura que lo que consumes lo haces correctamente.
- A organizar y planificar tus horarios y comidas para que logres bajar de peso comiendo.
- A cocinar platos nuevos y variados para toda tu familia, porque por medio de videos e imágenes te enseñaremos a cocinar sanamente.



03

PERSONALIZADO

PLAN 30 DIAS EN BAJOXQBAJO

VALOR: \$175.00

LOGRARÁS_

- Dejar de hacer dieta y mejor aprender un estilo de vida saludable para siempre.
- Perder entre 2 a 4 libras en 30 días de manera llevadera y real.
- Tener el tiempo para dedicarte a ti y a tus comidas.
- Estar organizada y planificada toda tu semana.
- Cumplir tus metas y objetivos en el tiempo previsto.
- Tener claridad en lo que es sano y lo que no.
- Quitarte esos pequeños gorditos que te están mortificando.
- Volver a tu peso ideal para ti en poco tiempo y comiendo.
- Sentirte nuevamente espectacular.

BONUS EXTRAS_

- Pdf descargable para diario de comida para que apuntes lo que comes cada día.
- Pdf descargable para tomarte las medidas y así que lleves tu misma el control de tus avances.
- Pdf descargable para hacer tu menú semanal y así tener tus comidas planificadas de la semana.
- Mi libro de recetas en línea en donde aprenderás recetas super fáciles y dietéticas.



04

PLAN 90 DÍAS EN BAJO XQ BAJO VALOR: \$325.00



Este plan es ideal si te has engordado varios kilos o libras este último año y realmente te estás sintiendo mal como te ves, te cambias de ropa muchas veces antes de salir, empezaste a usar ropa ancha, se te han quitado las ganas de salir o asistir a eventos sociales por no saber que ponerte, porque nada te queda bien, en fin, sientes que la que ves en el espejo, no eres tú.

OBTENDRÁS

- Video explicativo con el Plan nutricional de BAJO XQBAJO, para aprender a combinar perfectamente tus platos de comida y saber comer en cualquier lugar o situación en la que te encuentres.
- Personal Planner en línea para ayudarte a organizar tus comidas y horarios. Con ella tendrás dos citas personalizadas de 50 minutos el primer mes y asesoría privada por WhatsApp.
- Coaching de metas y proyectos en línea, en donde te van a ayudar a que todo lo que te enseñamos, se lleve a la acción. Te sentirás acompañada y guiada durante todo el proceso. Con ella tendrás una cita personalizada de 50 minutos cada mes para llevar el control de tus avances y ayudarte en lo que necesites implementar ese mes, además de la asesoría privada por WhatsApp.
- Grupo motivacional y de ayuda 24/7 en donde todas están con el mismo propósito que tú.

Aquí aprenderás recetas y tips para adelgazar comiendo y adquirir hábitos saludables para tu vida, tanto físicos como mentales.

- Después de los 90 días del plan, podrás acceder al grupo motivacional cuando sientas que nos necesitas, tan sólo pagando \$25.00 mensual.
- Tendrás una entrada de cortesía a una actividad mensual que realice BAJOXQBAJO durante el plan.
- 3 reuniones en vivo grupal.

APRENDERÁS

- A Combinar perfectamente tus platos de comida y saber comer en cualquier lugar o situación en la que te encuentres.
- A Saber a Leer las etiquetas de los productos, para estar 100% segura que lo que consumes lo haces correctamente.
- A organizar tus horarios y comidas para que logres bajar de peso comiendo.
- A Hacer platos nuevos y variados para toda tu familia, porque por medio de videos e imágenes te enseñaremos a cocinar sanamente.
- A Hacer un buen super y a leer etiquetas de los productos que compras.
- A Dejar de hacer dieta y mejor aprender un estilo de vida saludable para siempre.
- A Salir de viaje y poder mantenerte en tu peso.



04

PLAN 90 DÍAS EN BAJO XQ BAJO

VALOR: \$325.00

LOGRARÁS

- Dejar de hacer dieta y mejor aprender un estilo de vida saludable para siempre.
- Perder entre 2 a 4 libras en 30 días de manera llevadera y real.
- Tener el tiempo para dedicarte a ti y a tus comidas.
- Estar organizada y planificada toda tu semana.
- Cumplir tus metas y objetivos en el tiempo previsto.
- Tener claridad en lo que es sano y lo que no.
- Quitarte esos pequeños gorditos que te están mortificando.
- Volver a tu peso ideal para ti en poco tiempo y comiendo.
- Sentirte nuevamente espectacular.

RECIBIRÁS también estos bonus extras

- Videos de recetas saludables.
- Pdf descargable para diario de comida para que apuntes lo que comes cada día.
- Pdf descargable para tomarte las medidas y así que lleves tu misma el control de tus avances.
- Pdf descargable para hacer tu menú semanal y así tener tus comidas planificadas de la semana.
- Pdf descargable con tu lista para hacer el super.
- Pdf descargable con las listas de colores con los alimentos permitidos, en donde podrás tenerlas contigo en tu celular y revisarlas al instante.
- Pdf descargables motivacionales para que te motives cada mañana.
- Mi libro de recetas en línea en donde aprenderás recetas super fáciles y dietéticas.



05

VIP

PLAN 90 DÍAS EN BAJO XQ BAJO

VALOR: \$525.00

Este plan es ideal si te has engordado varios kilos o libras este último año y realmente te estás sintiendo mal como te ves, te cambias de ropa muchas veces antes de salir, empezaste a usar ropa ancha, se te han quitado las ganas de salir o asistir a eventos sociales por no saber que ponerte, porque nada te queda bien, en fin, sientes que la que ves en el espejo, no eres tú; y para eso vas a necesitar la ayuda personalizada de todas nuestras coaches incluyendo mi asesoría privada.

OBTENDRÁS

- Video explicativo con el Plan nutricional de BAJO XQ BAJO, para aprender a combinar perfectamente tus platos de comida y saber comer en cualquier lugar o situación en la que te encuentres.
- Asesoría personalizada en línea de 50 minutos con Sharon, creadora del programa BAJOXQBAJO. Podrás utilizar la cita en el momento que desees y sientas que es necesario para ti aclarar temas de salud y/o nutrición durante los 90 días del programa.
- Personal Planner en línea para ayudarte a organizar tus comidas y horarios. Con ella tendrás dos citas personalizadas de 50 minutos el primer mes y asesoría privada por WhatsApp.

- Coaching de metas y proyectos en línea, en donde te van a ayudar a que todo lo que te enseñamos, se lleve a la acción. Te sentirás acompañada y guiada durante todo el proceso. Con ella tendrás una cita personalizada de 50 minutos cada mes para llevar el control de tus avances y ayudarte en lo que necesites implementar ese mes, además de la asesoría privada por WhatsApp.
- Grupo motivacional y de ayuda 24/7 en donde todas están con el mismo propósito que tú. Aquí aprenderás recetas y tips para adelgazar comiendo y adquirir hábitos saludables para tu vida, tanto físicos como mentales.
- Videos con 12 cambios para ayudarte hacer este cambio, un cambio de raíz, en donde te explicaré porqué y como hacer cada uno de los cambios.
- Después de los 90 días del plan, podrás acceder al grupo motivacional cuando sientas que nos necesitas, tan sólo pagando \$25.00 mensual.
- Tendrás una entrada de cortesía a una actividad mensual que realice BAJOXQBAJO durante el plan.

APRENDERÁS

- A Combinar perfectamente tus platos de comida y saber comer en cualquier lugar o situación en la que te encuentres.
- A Saber a Leer las etiquetas de los productos,

05

VIP

PLAN 90 DÍAS EN BAJO XQ BAJO

VALOR: \$525.00

para estar 100% segura que lo que consumes lo haces correctamente.

- Los 12 cambios necesarios para cambiar tu físico, tu vida y tu salud.
- A organizar tus horarios y comidas para que logres bajar de peso comiendo.
- A Hacer platos nuevos y variados para toda tu familia, porque por medio de videos e imágenes te enseñaremos a cocinar sanamente.
- A Hacer un buen super y a leer etiquetas de los productos que compras.
- A Dejar de hacer dieta y mejor aprender un estilo de vida saludable para siempre.
- A Salir de viaje y poder mantenerte en tu peso.

LOGRARÁS_

- Conocer personalmente en línea a Sharon y hacerle todas las preguntas que necesites sobre los temas de nutrición y salud.
- Dejar de hacer dieta y mejor aprender un estilo de vida saludable para siempre.
- Perder entre 2 a 4 libras en 30 días de manera llevadera y real.
- Tener el tiempo para dedicarte a ti y a tus comidas.
- Estar organizada y planificada toda tu semana.
- Cumplir tus metas y objetivos en el tiempo previsto.
- Tener claridad en lo que es sano y lo que no.
- Quitarte esos pequeños gorditos que te están mortificando.
- Volver a tu peso ideal para ti en poco tiempo y comiendo.
- Sentirte nuevamente espectacular.

RECIBIRÁS también estos bonus extras_

- Videos de recetas saludables.
- Pdf descargable para diario de comida para que apuntes lo que comes cada día.
- Pdf descargable para tomarte las medidas y así que lleves tu misma el control de tus avances.
- Pdf descargable para hacer tu menú semanal y así tener tus comidas planificadas de la semana.
- Pdf descargable con tu lista para hacer el super.
- Pdf descargable con las listas de colores con los alimentos permitidos, en donde podrás tenerlas contigo en tu celular y revisarlas al instante.
- Pdf descargables motivacionales para que te motives cada mañana.
- Pdf descargable con mis 8 secretos mentales a la hora de bajar de peso.
- Pdf descargable con cómo ser tu mejor versión.
- Mi libro de recetas en línea en donde aprenderás recetas super fáciles y dietéticas.

Cualquier cosa, estamos a tu disposición para dudas y comentarios.

BAJO XQ BAJO donde bajamos de peso comiendo

Un gusto
Sharon Amoyal