

DESCUBRE TU RESET40

Quiz de 5 preguntas

CÓMO FUNCIONA

La persona responde las 5 preguntas (una letra por respuesta). Al final suma cuántas veces salió cada letra — la letra que más se repite define su perfil.

PREGUNTA 1

¿Cómo describirías tu energía la mayoría de los días?

- A) Vivo cansada, aunque duerma "bien"
- B) Tengo días buenos y días donde no rindo nada
- C) Ya perdí la cuenta de las dietas que he intentado y sigo sin resultados
- D) Tengo energía, pero siento que podría sentirme aún mejor

PREGUNTA 2

¿Qué ha cambiado en tu cuerpo en los últimos años que más te frustra?

- A) Todo se me acumula en el abdomen, aunque coma "bien"
- B) Subo y bajo de peso sin lógica aparente
- C) Nada me funciona como antes: ni dietas ni ejercicio
- D) Estoy cerca de mi meta, pero me falta constancia

PREGUNTA 3

¿Cómo es tu relación con la comida hoy?

- A) Como poco pensando que así voy a bajar, y no pasa
- B) Un día como "perfecto" y al siguiente lo boto todo
- C) Ya no sé qué es verdad: cada dieta dice algo distinto
- D) Tengo buenos hábitos, solo necesito afinar el plan

PREGUNTA 4

¿Qué tan seguido sientes cambios de ánimo, calor repentino o mal dormir?

- A) Casi todos los días, y no sé si es normal
- B) A veces, pero no sé si tiene que ver con mi edad
- C) Constantemente, y nadie me ha explicado por qué
- D) Rara vez, mi tema es más disciplina que hormonas

PREGUNTA 5

Si pudieras cambiar UNA cosa hoy, ¿cuál sería?

- A) Tener energía real, no depender del café
- B) Encontrar algo que sí pueda sostener en el tiempo
- C) Que alguien me explique qué le pasa a mi cuerpo después de los 40
- D) Tener un plan claro y alguien que me acompañe

RESULTADOS SEGÚN LA LETRA QUE MÁS SE REPITE



Mayoría A — "Modo automático"

Vives en piloto automático: comes poco, te exiges mucho y el cuerpo no responde. Tu prioridad no es comer menos, es recuperar tu energía y entender qué le está pasando a tu metabolismo.

👉 *Empieza con la guía gratuita de hábitos sin dieta.*



Mayoría B — "Todo o nada"

Tienes disciplina en ráfagas, pero nada se sostiene porque el plan no está hecho para tu vida real. Lo que necesitas no es más fuerza de voluntad, es un método simple que puedas mantener incluso en tus días difíciles.

👉 *Escribeme y armamos tu plan personalizado.*



Mayoría C — "Guerrera en transición"

Tu cuerpo está atravesando cambios hormonales reales y nadie te lo ha explicado bien. No es falta de voluntad — es perimenopausia. Necesitas entender qué le pasa a tu cuerpo antes de intentar cambiarlo.

👉 *Este es tu momento para conocer RESET40 a fondo.*



Mayoría D — "Casi ahí"

Vas por buen camino, tus hábitos ya están bastante bien. Lo que te falta es afinar la estrategia y tener constancia con acompañamiento, no empezar de cero.

👉 *Hablemos de tu plan personalizado.*