# RETO 60 . Ivan Perujo ESCULTOR DE CUERPOS 3.0

Actualidad Empresarial | 12/05/2025 | 00:00

En un mundo donde el tiempo escasea y el estrés manda, Iván Perujo, uno de los entrenadores personales más reconocidos de España y referente en el sector del fitness, ha creado un programa revolucionario: el RETO 60 DÍAS. Se trata de una experiencia de transformación física y mental pensada para cambiar la vida de las personas en tan solo dos meses, de forma real, sostenible y guiada.

Este programa no es una dieta más ni una tabla de ejercicios genérica. Es un sistema completo, estructurado y personalizado que ya ha impactado positivamente en más de 3.000 personas de todas las edades y condiciones físicas. Su objetivo no es solo mejorar el físico, sino también recuperar la confianza, la energía y la motivación para vivir mejor.

Un método con alma y resultados

El Reto 60 Días se divide en cuatro fases de 15 días, cada una con objetivos muy concretos y diseñadas para llevar al cuerpo y la mente a su mejor versión. Desde el primer día, los participantes reciben una evaluación personalizada, un plan de alimentación sencillo y práctico, suplementación incluida, circuitos funcionales adaptados por fases y, sobre todo, un acompañamiento profesional y humano constante.

Iván Perujo y su equipo están detrás de cada paso. Supervisan, motivan y ajustan el programa según la evolución individual. Porque el verdadero éxito del reto no está solo en el cambio físico, sino en lograr que cada persona se sienta capaz, fuerte y orgullosa de sí misma.

Para personas reales, con vidas reales

Una de las claves del éxito del reto es su adaptabilidad. No importa si la persona no tiene experiencia entrenando, si lleva años sin hacer deporte, si trabaja todo el día o si no sabe cocinar. El método se ajusta al estilo de vida de cada uno, sin complicaciones y sin presión.

Además, el programa incluye herramientas para el desarrollo de la disciplina, la gestión del estrés, el enfoque mental y la motivación. Porque Iván Perujo lo tiene claro: “no hay cambio físico sin transformación mental”.

Más que un reto, una oportunidad

Quienes han vivido el Reto 60 no solo han perdido peso o tonificado su cuerpo. Han recuperado su vitalidad, su autoestima y las ganas de cuidarse. Muchas personas han superado dolores crónicos, han dejado hábitos destructivos y han vuelto a mirarse al espejo con ilusión.

El Reto 60 Días no promete milagros, pero garantiza resultados si hay compromiso.

Un programa creado para transformar vidas

Iván Perujo no creó este reto para sumar cifras. Lo hizo para seguir cumpliendo su propósito: ayudar a las personas a ser mejores, por dentro y por fuera. Con más de 20 años de experiencia, múltiples reconocimientos y una filosofía de trabajo basada en la excelencia y la cercanía, su enfoque ha demostrado que sí se puede cambiar, si se cuenta con la guía adecuada.

La pregunta es: ¿Se quiere cambiar la vida en 60 días?

Este reto no es para todos. Es para quienes están listos para dejar atrás las excusas. Para quienes desean sentirse bien con ellos mismos. Para quienes necesitan un impulso real, con un método serio y un equipo detrás que les lleve paso a paso hacia el objetivo.

El Reto 60 Días es más que un programa. Es una decisión. Una puerta que, una vez abierta, no se quiere volver a cerrar.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/268299-reto-60--ivan-perujo-escultor-de-cuerpos-30.htm