



CÓMO USAR ESTA GUÍA

La ciencia detrás de nuestro enfoque

Puede ser difícil seguir un estilo de vida bajo en carbohidratos si no tiene un buen conocimiento del "por qué" detrás de lo que está haciendo. Lea esta sección para conocer nuestros principios básicos.

Pautas nutricionales

¿Qué debe comer más o menos y cuándo? Este es el propósito para todo ese conocimiento.

¿Qué es Unicity Activate?

En el mundo de hoy, estamos viendo desafíos sin precedentes que afectan nuestra salud, tales como:

- Problemas para dormir
- Estrés
- Aumento de peso (particularmente alrededor del abdomen)
- Energía baja
- Los antojos de azúcar
- Dietas desequilibradas
- Alimentos altamente procesados

A menudo, las personas atribuyen su mala salud y aumento de peso al envejecer, el trabajo o simplemente a la "vida en general", pero la ciencia moderna nos dice que estos son en gran medida síntomas de desregulación hormonal y metabólica. De hecho, los alimentos que comemos hoy están entre los principales culpables que nos ponen en riesgo de sufrir estas complicaciones metabólicas.

Empezando

¿Cómo empiezo y qué debo esperar?

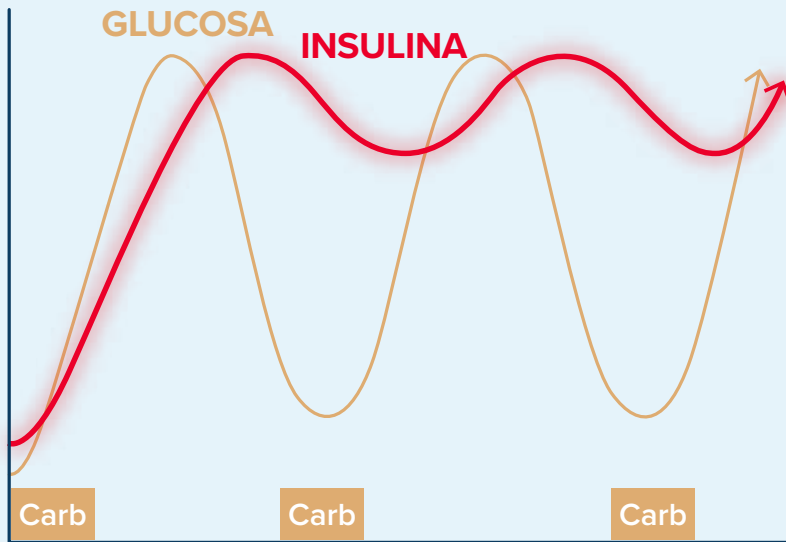
Preguntas frecuentes

Con el estilo de vida y los cambios en la dieta, a veces se necesitan ajustes. Estas son las preguntas más frecuentes al adoptar una dieta baja en carbohidratos y alta en grasas.

Unicity Activate es un enfoque de la salud que combina productos, principios básicos simples y herramientas de apoyo para ayudarlo a adoptar un estilo de vida metabólicamente saludable. El programa se basa en la flexibilidad metabólica, la capacidad de utilizar carbohidratos y grasas almacenadas como energía para las necesidades energéticas del cuerpo, para mejorar la salud general.

LA CIENCIA DETRÁS DE NUESTRO ENFOQUE

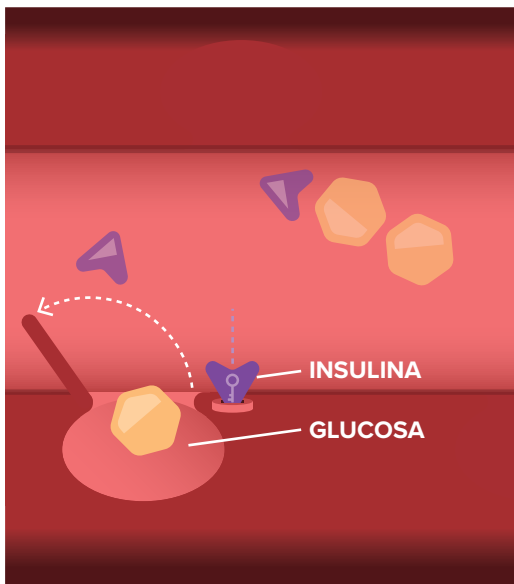
Los alimentos que comemos consisten en tres macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas. Hace aproximadamente 50 años, los hábitos alimenticios cambiaron drásticamente y comenzamos a comer menos grasas y más carbohidratos que antes. Piense en el advenimiento de la comida rápida, las golosinas azucaradas y los fideos instantáneos.



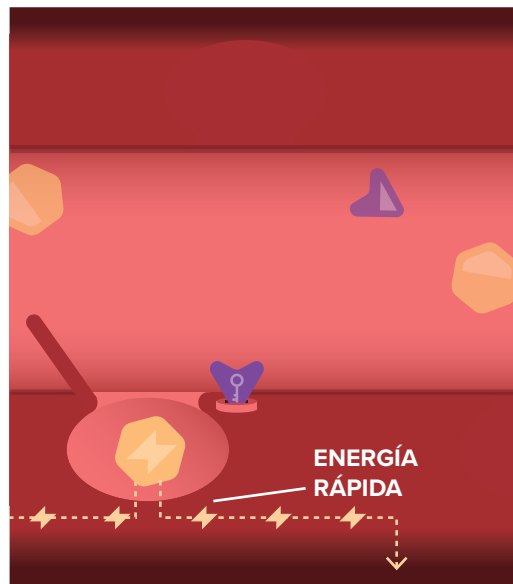
El consumo frecuente y excesivo actual de alimentos altamente refinados y ricos en carbohidratos hace que nuestros cuerpos produzcan insulina en exceso. El cuerpo convierte los carbohidratos de la dieta en glucosa.

Veamos cómo funciona esto dentro del cuerpo.

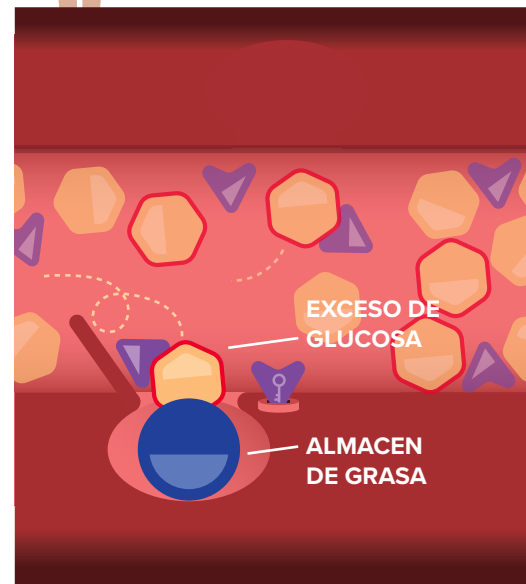
El torrente sanguíneo



A medida que la glucosa ingresa a nuestro torrente sanguíneo, la hormona insulina aumenta y actúa como un guardián de nuestras células, abriendo la puerta celular permitiendo que la glucosa entre.



Esta combinación de glucosa e insulina da como resultado un suministro rápido de energía en todo nuestro cuerpo.

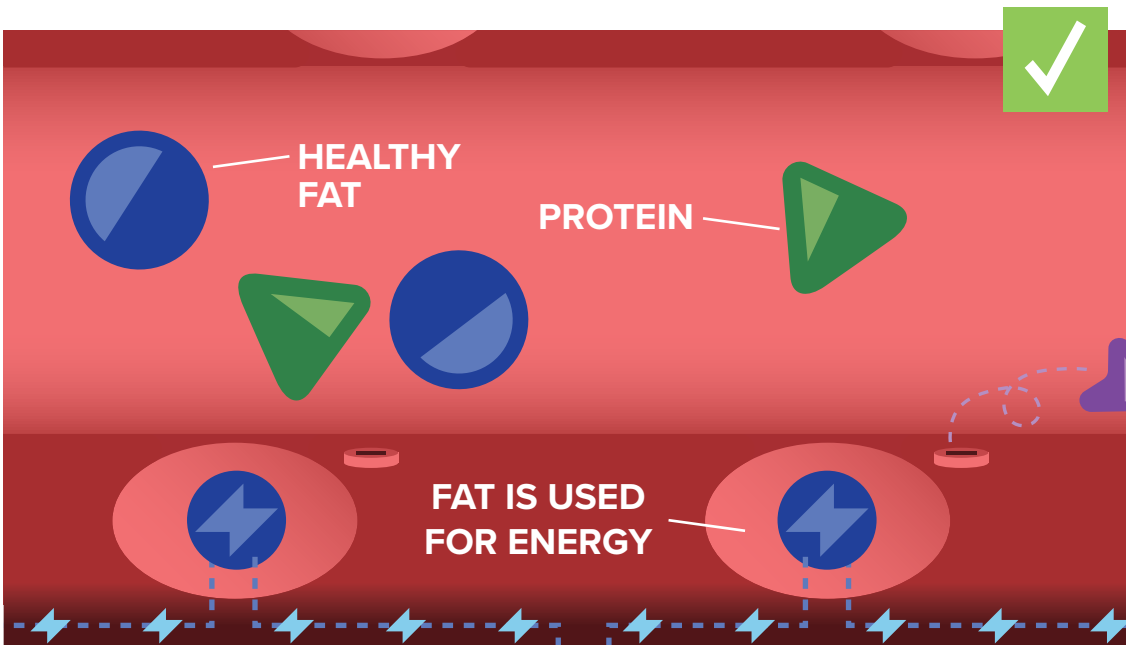


Si hay glucosa adicional en nuestro torrente sanguíneo, la insulina ayuda a nuestros cuerpos a almacenar este exceso de glucosa para que podamos acceder a ella más tarde.



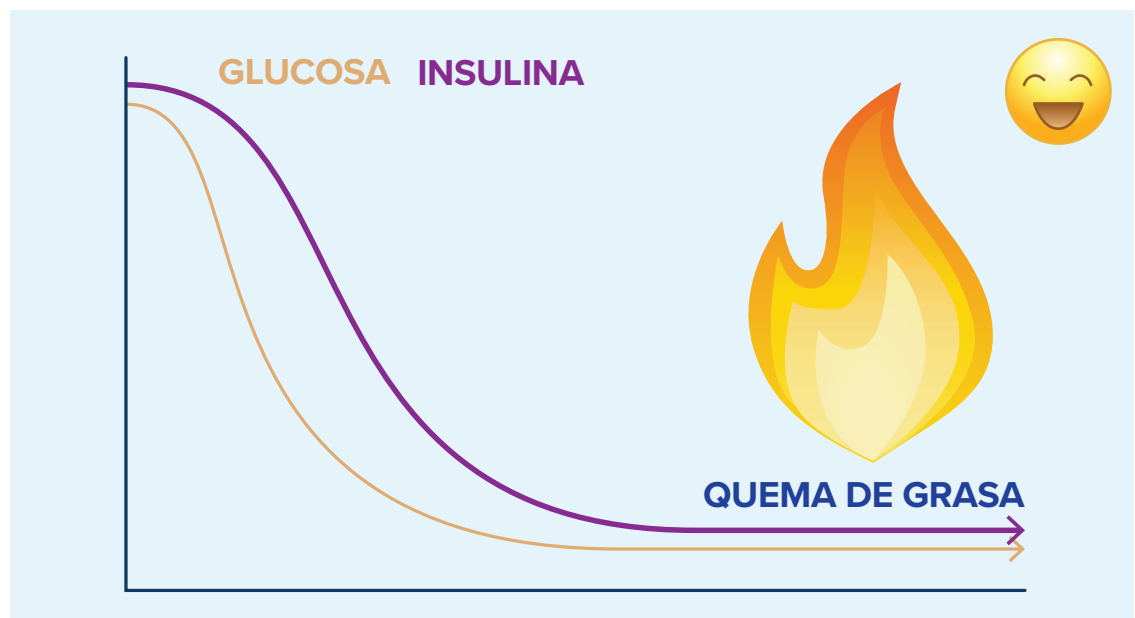
Además de decirle al cuerpo que almacene energía en forma de grasa, la insulina también limita el acceso a nuestra grasa corporal almacenada. Por lo tanto, los niveles constantemente elevados de insulina que provienen de comer carbohidratos refinados con frecuencia significan que esencialmente estamos cerrando el acceso a nuestra grasa almacenada como fuente de energía.

En pocas palabras, nuestro cuerpo no fue diseñado para consumir carbohidratos sin cesar y simultáneamente perder peso.



Al ajustar nuestra dieta de una enfocada en alimentos ricos en carbohidratos a una que incluya una variedad de grasas saludables, proteínas y limite la cantidad y tipo de carbohidratos que comemos, así como también ajustando cuando comemos, podemos darle un descanso a nuestros cuerpos de los niveles elevados de insulina.

Permitiendo que los niveles de insulina disminuyan activa los procesos naturales de quema de grasa de nuestro cuerpo, particularmente nuestra grasa corporal almacenada. Cuanto más a menudo ocurre esto, más metabólicamente flexibles se vuelven nuestros cuerpos, haciendo una transición perfecta entre los estados de quema de carbohidratos y grasa.



Quemar nuestra propia grasa para obtener energía puede tener muchos beneficios positivos



Energía Mental



Control de peso



Enfoque Mejorado



Energía Física



Reducir antojos



Piel más tersa

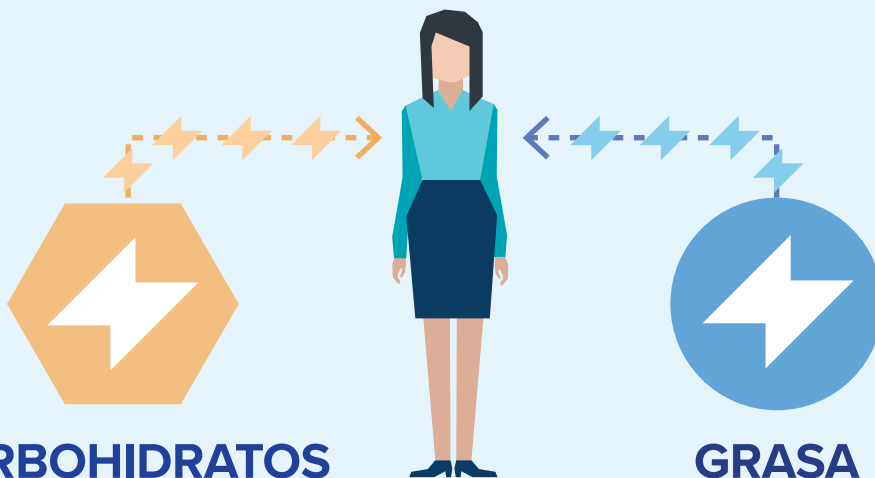


Cambios en la composición del cuerpo

Quemar nuestra propia grasa para obtener energía puede tener muchos beneficios, incluyendo reducir los antojos de alimentos poco saludables, una mejor atención, energía mental y física, una piel más tersa, pérdida de peso, cambios en la composición corporal y la lista continúa.

Flexibilidad metabólica

La capacidad de usar carbohidratos y grasa como energía



Ucity Activate se basa en cuatro principios básicos diseñados para crear un enfoque integral en la salud que combina productos, principios básicos simples y herramientas de apoyo para ayudarle a volver a un estado de flexibilidad metabólica, lo que significa la capacidad de utilizar carbohidratos y grasa como energía para las necesidades de energía del cuerpo, para mejorar la salud en general. Y seamos honestos, ¿quién no quiere eso?

Principios de nutrición de Unicity



PRIORIZAR PROTEÍNA

La proteína es fundamental para desarrollar y mantener músculos y huesos sanos, y muchas personas no obtienen suficiente. Además de tener poca o ninguna respuesta a la insulina, el consumo adecuado de proteínas también ayuda a las personas a sentirse más llenas por más tiempo y reduce la tendencia a comer en exceso.



ENERGÍA CON GRASA

A menudo, el hambre y los antojos sabotean los planes de salud mejor intencionados. Además de no tener respuesta a la insulina, la grasa se digiere más lentamente que los carbohidratos y ayuda a la saciedad, lo que le ayuda a sentirse lleno por más tiempo.



CONTROL DE CARBOHIDRATOS

Al ser inteligente sobre los carbohidratos que come y cuando los come, permite que bajen los niveles de insulina, lo que permite que el cuerpo utilice y dependa de la grasa almacenada para obtener energía.

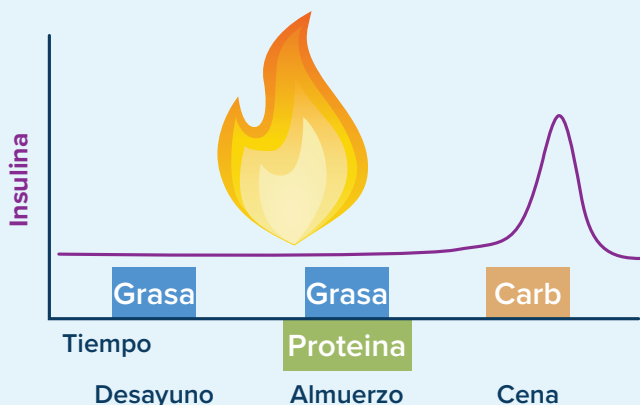


4-4-12

Unicity recomienda una forma de ayuno intermitente que llamamos 4-4-12. Al esperar de 4 a 6 horas entre el desayuno y el almuerzo y del almuerzo a la cena, y esperar de 12 a 16 horas entre la cena y el desayuno sin bocadillos en el medio, le damos a nuestros cuerpos el tiempo necesario para entrar en lo que llamamos la Zona de Quema de Grasa.



Zona de Quema de Grasa



Seguir estos cuatro principios fundamentales da como resultado algo que llamamos la zona de quema de grasa. Está en la zona de quema de grasa, o ZQG, cuando la insulina está muy baja o ausente, lo que le da permiso a su cuerpo para usar la grasa como energía en lugar de glucosa. Pasar tiempo en el ZQG es una de las mejores maneras de mejorar la flexibilidad metabólica de su cuerpo y progresar hacia sus objetivos de salud.

PAUTAS NUTRICIONALES

¿De qué debo comer más?

Aquí están los alimentos básicos que recomienda Unicity Activate. Notará que son bajos en carbohidratos procesados y ricos en fibra, vitaminas, minerales, proteína y grasa.



0g Grasas Naturales
(Mantequilla, aceite de oliva, etc)
CARB



0g Pescados y Mariscos
CARB



1g Huevos
CARB



1-5g Vegetales
(que crecen por encima de la tierra)
CARB



0g Carne
CARB



1g Queso
CARB

¿Qué debería comer menos?

Aquí hay alimentos que querrá evitar o consumir menos. Estos alimentos son típicamente bajos en fibra y altos en almidón y azúcar. Eso significa que se digieren rápidamente, liberando grandes cantidades de glucosa en nuestro torrente sanguíneo y creando un aumento en los niveles de insulina.



6-20g Fruta
CARBS



15g Papas
CARBS



29g Pasta
CARBS



52g Soda/Jugo
(por 16 oz - 50 d)
CARBS



13g Cerveza
(por 12 oz - 33 d)
CARBS



28g Arroz
CARBS



46g Pan
CARBS



70g Dulce
CARBS

Nota: No estamos diciendo que deba despedirse de todos estos alimentos para siempre. A medida que se vuelva más flexible metabólicamente, podrá disfrutar de golosinas ocasionales (si lo desea) y volver a quemar grasa más rápido que antes.

¿Cuánto debo comer?

Si está priorizando las proteínas, alimentando con grasas y controlando los carbohidratos, es posible que no tenga que preocuparse tanto por el tamaño de las porciones. Dentro de lo razonable, puede comer hasta que esté satisfecho en cada comida y luego esperar la próxima (en armonía con el método 4-4-12). Medir o pesar alimentos y contar calorías constantemente puede ser inexacto y no siempre fomenta una relación saludable con los alimentos.

¿Cuándo debo comer?

¡Reduzca la velocidad y rápido!

Seguramente a lo largo de su vida ha escuchado muchas versiones de lo que debe hacer para garantizar un metabolismo saludable. Algunos le dirán que el desayuno es la comida más importante del día. Otros dirán que necesitará comer pequeñas comidas frecuentes para avivar su fuego metabólico. Tampoco es verdad. De hecho, para tener un metabolismo saludable y fomentar la flexibilidad metabólica, comer con menos frecuencia con períodos sin comer ("ayuno") es realmente óptimo.

Recuerde, Unicity recomienda 4-4-12 como una forma preferida de ayuno intermitente o "comer con tiempo limitado". Espere de 4 a 6 horas entre el desayuno y el almuerzo y del almuerzo a la cena, y de 12 a 16 horas entre la cena y el desayuno nos permite pasar más tiempo en la zona de quema de grasa.

EMPEZANDO

Productos Unicity Activate

Los suplementos de Unicity LC Base y Unimate Fuel son los productos fundamentales del plan Unicity Activate y son clave para apoyar el cambio de energía del cuerpo de principalmente carbohidratos a grasas y para activar la flexibilidad metabólica.

LC Base es un sustituto de comida premium que proporciona una proporción ideal de macronutrientes de grasas saludables y proteínas para el desarrollo muscular, al mismo tiempo que evita el aumento de insulina que causan los carbohidratos. Diseñado científicamente para ayudar a activar su capacidad de quemar grasa para obtener energía, LC Base ofrece un sutil sabor a vainilla, por lo que es perfecto para combinar con productos adicionales de Unicity. Con más conveniencia y ahorro de costos con respecto a una comida típica, LC Base elimina las conjeturas sobre qué comer para lograr sus objetivos y proporciona una base sólida para crear el éxito nutricional.

Unimate Fuel combina un potente extracto de yerba mate con ácidos clorogénicos de yerba mate y grasas ricas en MCT del aceite de coco para proporcionar un impulso de energía tanto para el cuerpo como para la mente. Unimate Fuel es una excelente manera de comenzar el día o para evitar los antojos y energizante entre comidas.



¿Cómo empiezo?

Incorpore los Principios de Nutrición de Unicity y los productos Unicity Activate utilizando uno de nuestros planes de muestra o cree su propio plan.

PLANES DE MUESTRA

Fuel + Base + Comida



Fuel + Base + Comida



Fuel + Comida + Comida



NOTAS



UTILICE ESTO EN CUALQUIER MOMENTO para defenderse de los antojos y energizante entre comidas



Para sus comidas, elija alimentos que sigan los Principios de Nutrición de Unicity:



PRIORIZAR PROTEÍNAS



ENERGÍA CON GRASA



CONTROL DE CARBOHIDRATOS

QUÉ HACER Y QUE NO HACER

SI: Elija opciones bajas en carbohidratos durante las comidas, pero si decide consumirlos, elija la cena como su comida alta en carbohidratos. Tendrá más tiempo para volver a la ZQG durante su ayuno nocturno.

NO: Agregue carbohidratos a LC Base o Unimate Fuel. Estos productos contienen grasas saludables que ayudan a satisfacer el hambre pero no se combinan de manera óptima con los carbohidratos. Los carbohidratos y las grasas juntas dificultan la flexibilidad metabólica más que cualquier otra combinación de macronutrientes.

SI: Elija una rutina de ayuno intermitente; Recomendamos 4-4-12. También podría considerar extender su quema de grasa a través del desayuno. La mayoría de las personas se despierta cada mañana en un estado de quema de grasa, por lo que elegir comer menos carbohidratos en el desayuno y el almuerzo es la forma más lógica de maximizar su tiempo en la ZQG.

NO: No tiene que pasar hambre con Unicity Activate. Si encuentra que necesita algo entre comidas, ¡no pase hambre! Puede tomar Unimate Fuel o Unimate sin aumentar drásticamente los niveles de insulina (a diferencia de ese antojo azucarado que ha estado observando).

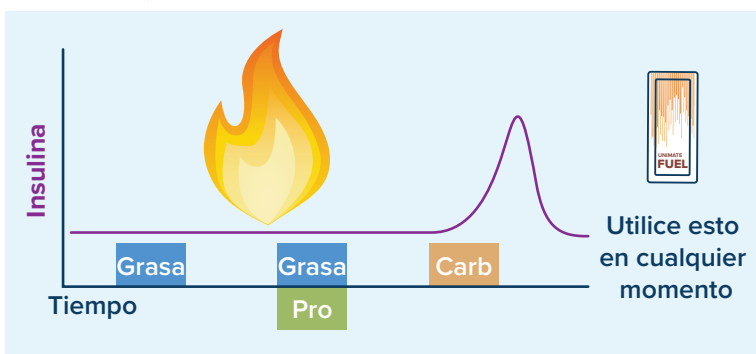
SI: Agregue productos adicionales de Unicity a su rutina. Tomar Bios 7 o Balance antes de comer es una buena idea. Además, no tenga miedo de experimentar agregando productos a LC Base para agregar sabor y "aumentar" sus beneficios.

Recomendamos: Unimate, Unimate Fuel, Bios 7, Unicity Matcha, Unicity Balance, Neigene Collagen y Enjuvenate.

Aumente su base con estos complementos



NO: No todas las personas tienen las mismas necesidades y deseos nutricionales. Algunos productos son menos compatibles con un estilo de vida bajo en carbohidratos y aún así tienen excelentes beneficios funcionales. Recomendamos apegarse a productos con menos carbohidratos y sin azúcar para "aumentar" su Base mientras guarda otros productos y alimentos que contienen más carbohidratos para su comida.



LAS PRIMERAS SEMANAS

Durante las primeras semanas, prepárese para sentir "el ajuste". A medida que su cuerpo cambia de una carga constante a un estilo de vida parcialmente alimentado con grasa, puede experimentar lo siguiente:

Letargo y fatiga: A medida que su cuerpo se ajusta de su dependencia de carbohidratos y de insulina crónicamente elevada a un estado de quema de grasa constante, algunos de los sistemas de su cuerpo pueden sentirse un poco diferentes. Esto es completamente natural. Solo dedique unos días para ponerse al día y adaptarse a su nueva fuente de energía.

Pruebe esto: Considere ir con calma cuando se trata de actividad física durante las primeras 1-2 semanas para que pueda darle a su cuerpo la oportunidad de adaptarse.



Sed excesiva: Durante las primeras dos semanas de pasar de alimentos con alto contenido de carbohidratos y de insulina a una dieta mejor estructurada, el electrolito y el equilibrio de líquidos de su cuerpo cambian. Básicamente, los carbohidratos requieren más agua para su procesamiento que las grasas, por lo que su cuerpo liberará mucha agua (incluyendo minerales y electrolitos) de su sistema. Aunque a veces esto se considera un "efecto secundario", es un efecto secundario bienvenido. Retener el exceso de líquido no es saludable y ejerce una presión innecesaria sobre los órganos vitales, como los pulmones. No necesita reemplazar el líquido perdido. Sin embargo, es importante que mantenga un equilibrio adecuado de líquidos asegurándose de optimizar la ingesta de agua.

Pruebe esto: El objetivo es asegurar aproximadamente 30-40 ml por kilogramo de peso corporal en líquidos (no alcohol ni bebidas con cafeína) por día. Escuche a su cuerpo y mantenga una botella de agua consigo durante todo el día.



Calambres musculares o en las piernas: Junto con la descarga de líquidos, también perderá electrolitos. Los electrolitos son minerales que ayudan a regular la función nerviosa y muscular. Cuando tiene pocos electrolitos, puede experimentar calambres musculares y espasmos.

Pruebe esto: Considere agregar sal adicional a la hora de la comida, en general enfóquese en sodio y magnesio a través de alimentos y suplementos con productos como Core Health, Bone Fortify (EE. UU.) Y Calcium-Magnesium Complex (TH, India). Además, se sabe que el consumo de cafeína y alcohol puede desencadenar estos problemas, por lo cual no consumirlos podría agregar alivio.



LAS PRIMERAS SEMANAS

Durante las primeras semanas, prepárese para sentir "el ajuste". A medida que su cuerpo cambia de una carga constante a un estilo de vida parcialmente energizado con grasa, puede experimentar lo siguiente:



Malestar estomacal: A medida que su cuerpo vuelve a aprender a acceder a la grasa como fuente de energía, no es raro experimentar un leve malestar digestivo. Por ejemplo, cuando su cuerpo no está acostumbrado a una mayor cantidad de grasa en la dieta, puede experimentar náuseas leves.

La grasa de la dieta debe descomponerse para ser digerida adecuadamente. La bilis es el agente en los intestinos que maneja esta digestión a través de un proceso conocido como "emulsificación". Puede tomar tiempo para que su cuerpo aumente naturalmente la producción de bilis necesaria para ayudar a digerir una mayor ingesta de grasas.

Pruebe esto: La mayor parte de esto pasará naturalmente dentro de una semana o dos. Puede aliviar las molestias tomando LC Base más lentamente en lugar de beber rápidamente todo el batido. También puede intentar agregar una fuente de fibra soluble como Balance o Bios 7 a LC Base para ayudar a facilitar la digestión.



Otras molestias digestivas: Los cambios en la regularidad que implican estreñimiento o diarrea no son infrecuentes con ningún cambio en la dieta, pero generalmente pasan.

Pruebe esto: Para aliviar las molestias inmediatas, recuerde hidratarse y concentrarse en la fibra. Una amplia gama de productos Ucity contiene nuestra matriz de fibra patentada que puede ayudar a mantener nuestros sistemas digestivos en buen camino.



Antojos de carbohidratos: La ausencia hace crecer el cariño. Sin embargo, espere dos semanas y notará que disminuyen significativamente.

Pruebe esto: ¡Manténgase fuerte! Los antojos pasan con el tiempo si se ignoran.

¿Hay alguien que deba pensarlo dos veces antes de iniciar Unicity Activate?

Comer menos azúcar y agregar alimentos más saludables es una buena movida para casi todos. Pero querrá consultar con su médico si tiene CUALQUIER restricción específica u otras razones para pensar que un cambio de estilo de vida puede conllevar un riesgo adicional para usted. Los cuatro grupos que deberían asegurarse especialmente de involucrar a su médico en los cambios de estilo de vida incluyen:

- Personas que toman medicamentos para la diabetes.
- Personas con presión arterial alta.
- Mujeres que actualmente están amamantando
- Mujeres embarazadas.

¿Cómo afectara mis niveles de colesterol comer más grasa?

La ciencia recientemente ha cambiado la forma como vemos el colesterol. Los estudios de hoy sugieren que se deben considerar múltiples factores al evaluar los niveles de colesterol y que incluso el colesterol LDL (tradicionalmente denominado "colesterol malo") puede tener beneficios en ciertas situaciones.

Cuando se trata de la salud general y la longevidad, la ciencia reciente sugiere que una métrica más útil que los niveles de colesterol total es la proporción de triglicéridos a HDL. En personas sanas que es poco probable que enfrenten problemas cardíacos, la proporción de triglicéridos a HDL generalmente cae por debajo de 1.5.

Se ha demostrado que las personas que comen menos azúcar y alimentos procesados, incluso mientras consumen más grasas saturadas, mejoran su relación de triglicéridos a HDL.

Si bien el colesterol aún puede ser una medida útil y puede mejorarse enormemente al aumentar la cantidad diaria de ingesta de fibra, debe evaluarse bajo la dirección de profesionales médicos con licencia a través de la ciencia más reciente.

¿Qué pasa si no necesito perder peso?

Estar sano es mucho más que el número en la báscula. Enseñar a su cuerpo a ser metabólicamente flexible y energizarlo con grasas saludables, proteínas y carbohidratos afectará múltiples aspectos de su salud más allá de su peso. Las personas que participan en estilos de vida bajos en carbohidratos generalmente reportan una serie de beneficios que incluyen la reducción de los antojos de alimentos poco saludables, los beneficios del enfoque y la concentración, la energía mental y física, un mejor estado de ánimo, una mejor salud intestinal, una mejor calidad del sueño, una mejor apariencia de la piel, el cabello y uñas, y cambios en la composición corporal.

Si estoy aumentando mi consumo de grasas, ¿estoy quemando grasas almacenadas o grasas dietéticas?

La respuesta rápida es ambas (siempre y cuando siga el enfoque de Unicity Activate).

El cuerpo accede a la energía en este orden: glucosa en la sangre, grasa en la sangre, glucosa almacenada, grasa almacenada. Es por eso que recomendamos extender la cantidad de tiempo en la zona de quema de grasa. Seguir los principios de nutrición, en particular el 4-4-12, le permite superar las primeras fases del agotamiento de energía para que pueda llegar a esa grasa almacenada lo más rápido posible. Al mantener baja la insulina, está mejorando la flexibilidad metabólica para garantizar que pueda usar cualquier energía con mayor facilidad.

¿Qué es la cetosis?

La cetosis es un estado en el que su cuerpo está descomponiendo un nivel tan alto de grasas por energía que crea niveles detectables de cetonas. Los cuerpos cetónicos son subproductos del metabolismo de las grasas y el cerebro puede utilizarlos en lugar de glucosa para obtener energía. La cetosis nutricional se define como tener niveles de cetonas en sangre de 0.5 mmol / L o más, y se logra mediante períodos prolongados de ayuno, ejercicio prolongado (típico en atletas de alta resistencia), o una dieta consistentemente baja en carbohidratos.

Una vez que su cuerpo ha estado usando las grasas como su energía principal durante un período de tiempo, y ahora prefiere las grasas como su fuente de energía, esto se conoce como "adaptado a las grasas". Existen varios factores que indican si está o no adaptado a la grasa, pero algunos signos a tener en cuenta incluyen:

- Muy reducido / ya no tiene antojos de azúcar
- Niveles de energía constantes durante todo el día sin fatiga notable
- Poder pasar más tiempo entre comidas sin sentir hambre

¿Cuál es la diferencia entre este plan y la dieta ceto?

La principal diferencia entre este plan y la dieta cetogénica es el objetivo.

Con la dieta ceto, el objetivo es lograr la cetosis; esto generalmente se detecta a través de una muestra de análisis de sangre que indica que hay cetonas presentes y en un rango de 0.5 mmol / L o más. Estar en cetosis a menudo puede tener resultados favorables, como la pérdida de peso y algunos beneficios hormonales y metabólicos.

Sin embargo, con este plan, el objetivo es la salud y flexibilidad metabólicas a largo plazo. Si sigue los principios nutricionales, es probable que produzca cetonas, especialmente mientras se encuentra en la zona de quema de grasa, pero es importante tener en cuenta que la quema de grasa ocurre mucho antes de

la cetosis. En lugar de perseguir niveles más altos de cetonas, los objetivos de este plan están orientados en la salud, incluyendo mejorar en el sueño y el estado de ánimo, la reducción del hambre y los antojos, una mejor apariencia de piel, cabello y uñas, y por supuesto, una mejor composición corporal y pérdida de peso. Unicity Activate tiene un acercamiento más flexible, diseñado para ayudar a las personas a darse cuenta de los beneficios más amplios de pasar tiempo en la zona de quema de grasa.

¿Hay una cantidad diaria específica de carbohidratos a la que debería aspirar?

Cada persona es diferente según su estado de salud actual, sus objetivos y su tolerancia a los carbohidratos. Las dietas bajas en carbohidratos típicas pueden variar desde 60 gramos hasta 20 gramos de carbohidratos. No hay una recomendación oficial con Unicity Activate, pero los usuarios que desean ver resultados óptimos generalmente estarán consumiendo carbohidratos dentro de este rango.

¿Qué puedo tener entre comidas mientras me adhiero al 4-4-12?

Puede beber agua, té o café sin azúcar y bebidas bajas en carbohidratos como Unimate Fuel, Unimate y Unicity Matcha. También puede masticar chicles y mentas sin azúcar.

¿Qué ejercicio debo seguir mientras estoy en este programa?

El ejercicio debe ser de enfoque secundario mientras intenta adaptarse a una nueva forma de comer. Asegúrese de que cualquier ejercicio que elija hacer, sea sostenible y se ajuste a sus habilidades y objetivos actuales. Si ya está haciendo ejercicio de manera regular y constante, continúe. Si no ha comenzado, recuerde que si su cuerpo está lidiando con el estrés y una función hormonal subóptima, hacer demasiado ejercicio puede dificultar las cosas al principio. Una vez que haya dominado los cambios nutricionales y haya comenzado a notar un efecto positivo solo de la nutrición, consulte a un experto en ejercicios para que lo ayude con un programa de ejercicios adecuado.



RESUMEN

Ahora que ha aprendido acerca de los principios nutricionales, los productos y qué esperar al comenzar, está listo para comenzar el viaje hacia la flexibilidad metabólica y una mejor salud en general. Quédese con él y no olvide compartir su viaje con nosotros en las redes sociales etiquetando a @unicityinternational y usando #lowcarbunicity. ¡Estamos emocionados de escuchar sobre sus logros!