

# Escuela de Emprendedores

¡APRENDE A CREAR UN NEGOCIO SUSTENTABLE Y QUE AYUDE AL MUNDO!

¡SE PARTE  
DEL EQUIPO!



Impacto Saludable  
INSTITUTO DE NUTRICIÓN EN LÍNEA

Onfases  
Equilibrio Natural

VIAJA MÁS



PRODUCE MÁS



AHORRA MÁS



# ¡Bienvenidos!

Si sabes que viniste a este mundo con un propósito único y deseas tener un negocio que apoye tu misión y te permita poder vivir de ello, estás en el lugar indicado. La Escuela de Emprendedores está aquí para ayudarte a lanzar un negocio exitoso que te haga feliz, que ames y que te permita vivir el estilo de vida que deseas.

Tener un negocio en algo que amas es una bendición y, aunque el camino no siempre es fácil, vale la pena vivir cada minuto de esta aventura.

Ser emprendedor te muestra tu poder para crear y la capacidad que tienes de hacer realidad lo que antes era solo un sueño. Tener un negocio propio que amas te mostrará que los límites están solo en la mente y que mereces todo aquello que deseas solamente por el simple hecho de ser quién eres: un ser humano pleno que vive con pasión y propósito.



\*Se aplican restricciones, promoción limitada.



# KIT. DISTRIBUIDOR \*Co.M.I

\*Co.M.I: Colaborador Minorista Independiente de Distribuidor Mayorista

# GANA MÁS

## DISTRIBUIDOR MINORISTA

# DE \$8,880.00 M.N.

# > \$3,000.00 M.N.

CÓDIGO	PRODUCTO	PRECIO Co.DMI	PUBLICO	CANTIDAD	TOTAL
A0001	ONFASES PROMO. SEMANAL	\$50.00	\$100.00	30	\$3,000.00
A0002	BOLSAS ECOLÓGICA	\$5.00	---	3	\$15.00
A0003	LOCALIZADOR (IMC)	\$10.00	\$10.00	30	\$300.00
A0004	VOLANTES (MUESTRAS)	\$140.00	---	500	\$140.00
A0005	IMÁGENES REDES SOCIALES	\$300.00	---	30	\$300.00
A0006	BALINES REDUCTIVOS	\$5.50	\$30.00	10	\$300.00
A0007	LOCALIZADOR DE PUNTOS	\$10.00	\$10.00	1	\$10.00
A0008	PINZA DE ACERO	\$5.00	\$10.00	3	\$30.00
A0009	*CURSO AURICULOTERAPIA	\$2,135.00	---	1	\$2,135.00
A0010	*CURSO NUT. INTEGRAL	\$2,350.00	---	1	\$2,350.00
A0011	IMÁGENES(WhatsAppBusiness)	\$300.00	---	30	\$300.00
INVERSIÓN REAL Co. DISTRIBUIDOR MINORISTA INDEPENDIENTE				Total	\$8,880.00
INVERSIÓN INTELIGENTE				Total	\$3,000.00

Lista de precios México, todos los cursos de Onfases & Impacto Saludable incluyen Diploma y Notificación ante la S.T.P.S. & A.C Mexicana de Coaches (ENTRENADORES DE SALUD).

Los Diplomas Certificados, se extienden únicamente al Acreditar el conocimiento del Curso, Manuales y Fichas Técnicas mediante Examen Virtual. \*Para acreditar el Diploma en Auriculoterapia es obligatorio comprar el dispositivo electrónico de acupuntura. pasar el examen de acreditación.

# RECUPERA TU INVERSIÓN

EN SEMANAS O DÍAS \*ROI

El contenido puede variar de acuerdo a la disponibilidad y localidad, los aditamentos extra que puede incluir el distribuidor mayorista como: Anuncios de DIENUT, ONFASES & IMPACTO SALUDABLE, y/o Delgafril, Quemador, Básculas de peso, Balínes extra, SON POR CUENTA DEL DISTRIBUIDOR MERCANTIL INDEPENDIENTE MAYORISTA.

- 30 FASE DETOX SEMANAL PROMOCIÓN.
- 5 VINAGRES DE MANZANA.
- 3 BOLSAS ECOLÓGICAS PAPEL RECICLABLE.
- 30 LOCALIZADORES DE MASA CORPORAL. (IMC)
- 1 MILLAR DE VOLANTES PUBLICITARIOS.
- 30 IMÁGENES JPG DE PUBLICIDAD PERSONALIZADA PARA REDES SOCIALES .
- 10 BOLSAS DE BALÍNES REDUCTIVOS CON 7 PARCHES POR BOLSA
- 1 PINZA DE ACERO.
- 1 LOCALIZADOR DE PUNTOS MANUAL. (MADERA O PLASTICO)
- DIPLOMADO BÁSICO EN AURICULOTERAPIA.
- DIPLOMADO BÁSICO EN NUTRICIÓN HOLÍSTICA.

Formación continua como entrenador de salud ONFASES & IMPACTO SALUDABLE, manuales de servicios operativos, nutriologa(o) personalizado y acceso a todas las capacitaciones online más contrato escalable con base en las ventas mensuales.

El \*ROI. Retorno de Inversión de Onfases se aplica con la Ley 80-20 de V. Pareto: Tu nuevo **DESAFÍO** es incrementar tus ganancias utilizando el 20% de tu tiempo, con el uso de **HERRAMIENTAS, SISTEMAS Y TÉCNICAS YA COMPROBADAS**. Sigue adelante, complementa tus herramientas de trabajo, toma los diplomados y Talleres, **PONLE FECHA A TUS METAS Y RECUPERA TU INVERSIÓN EN 7-14 DÍAS...**

# Tu Oficina Virtual



# ¿Qué es la escuela de emprendedores?



## IMPULSO PARA LOGRAR TUS METAS:

Son programas virtuales de 3 semanas, **para los Coaches de Onfases**. Al ser un Coach (Entrenador de Onfases Autorizado) accedes a la escuela virtual en dónde aprenderás a crear un negocio que amas, que ayuda al mundo y que te permite vivir de ello. Ganando Ingresos desde el primer día, con capacitación y seguimiento diario 24/6 todos los días en horarios hábiles.

## APRENDERÁS A:

- Implementar los sistemas de un negocio en línea exitoso.
- Crear programas, cursos online y productos digitales que llamen la atención.
- Comunicar tu mensaje con claridad y de una forma consistente.
- Hacer crecer tu plataforma, tus redes sociales y tu lista de clientes.
- Armar un equipo y organizar tu día para ser más productiva.
- Vender desde tu celular y mantener un negocio sustentable.



# ¿QUÉ APRENDERÁS?



Tendrás acceso a los **Talleres Vivenciales**, te daremos las herramientas prácticas para iniciar un negocio digital, logrando ganancias desde el primer día, te diremos cómo hacerlo exitoso al alinearlo con tu propósito de vida.

En cada fase te ayudarán a fortalecer los 3 pilares de un negocio exitoso para que puedas trabajar desde tu **Zona Proactiva y Creadora**; ese lugar en dónde controlas tu tiempo, tienes un negocio que amas y que ayuda a hacer del mundo un lugar mejor.

**Trabajando con el Cuerpo | Mente | Espíritu**

# Plan de Estudios y Desarrollo Personal

¡NUEVO CURSO!

**PERIODIZACIÓN NUTRICIONAL EN DEPORTE**

online

¡NUEVO CURSO!

**NUTRICIÓN EN LESIONES DEPORTIVAS**

online

¡NUEVO CURSO!

**HAZ QUE TU DIETA FUNCIONE**

online

**COACHING NUTRICIONAL**

online

**NUTRITION, FITNESS & COACHING FOR WEIGHT LOSS**

online

**PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA EN NUTRICIÓN Y SALUD**

FORMACIÓN ONLINE

online

**INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NUTRICIÓN Y SALUD**

FORMACIÓN ONLINE

online

**NUTRICIÓN EN EL DEPORTE, UN ENFOQUE PRÁCTICO**

online

**MINDFUL EATING & MINDFULNESS**

online

## Ventas Móviles, Mediante tu Oficina Virtual:

Crear un negocio redituable, que ayuda al mundo y que te permita vivir de ello. **GANANDO INGRESOS DESDE EL PRIMER DÍA**, con capacitación y seguimiento diario en horas hábiles.

Utilizar la plataforma de aprendizaje personalizada Online Aplicación disponible para acceso móvil Soporte personal continuo del personal de **Ofases & Impacto Saludable** por teléfono móvil: **WhatsApp** o correo electrónico.

# ENAMÓRATE DE TU MARCA

## Branding & imagen visual

- Cómo posicionar tu marca estratégicamente para diferenciarte de la competencia.
- Por qué es importante mantener una imagen visual consistente.
- Escoge un nombre para tu negocio que llame la atención y todos recuerden fácilmente.

## Tu cliente perfecto

- Por qué es importante conocer a tu cliente ideal.
- Las ventajas de escoger un nicho de mercado y posicionarte como experta
- Los errores más grandes a la hora de escoger un cliente ideal.

# HERRAMIENTAS WEB - VENTAS

## El mapa de recorrido de tu Cliente

- Por qué es importante que tus clientes tengan un recorrido, definido por ti, en tu página web
- El proceso de visitante a cliente
- Cómo capturar visitas y establecer una relación en el tiempo con ellos

## Plataformas para páginas web

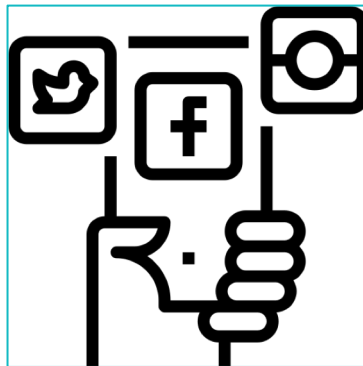
- Las ventajas de utilizar Wordpress
- Los plugins y extras más importantes en cualquier página web
- Opciones para armar tu página web con un presupuesto bajo
- Cómo hacer para que tu página web se vea profesional con un bajo presupuesto

## Conéctate con el alma de tu negocio

- Por qué la conexión energética con tu negocio es la clave del éxito. ¡Descubre el propósito de tu negocio y tu misión!
- Aprende cómo conectarte con el alma de tu negocio.
- Conéctate con el alma de tu negocio para tomar decisiones importantes, solicita información, aprende nuevas técnicas, crea nuevos métodos y desarrolla una mejora constante.

## Tu historia es poderosa

- Tu historia ayuda a otros a sanar.
- Por qué el saber contar tu historia es fundamental para tu estrategia de branding.
- Cómo contar tu historia con claridad y respeto.



## Define las secciones más importantes de tu Página Web

- Plataformas y sistemas para crear una tienda online
- Cómo crear material gratuito relevante y que enganche a tus clientes
- Cómo armar tu base de datos
- Qué gastos tienes que tomar en cuenta a la hora de lanzar tu negocio

## Costos y Presupuestos

- Cómo armar un presupuesto anual
- Cómo mantener los costos bajos cuando estás iniciando online



# HERRAMIENTAS WEB - VENTAS

Estos conceptos **(Talleres)** son exclusivos de nuestro plan de estudios y se basan en producir resultados dramáticos para ti, tu familia y clientes.

**Somos el verdadero negocio**, que incorpora una mejora constante, innovación y aprendizaje continuo aplicado a la vida.

Aumenta tu base de **Cientes** con Formularios Fáciles de usar y **Talleres Vivenciales**, dando un servicio de calidad y eficaz que Incremente tus **VENTAS** con app´s como WhatsApp 



## TALLER DE INTELIGENCIA ALIMENTARIA

Aparta tu lugar con \$20  
Lugar, fecha y costos por WA

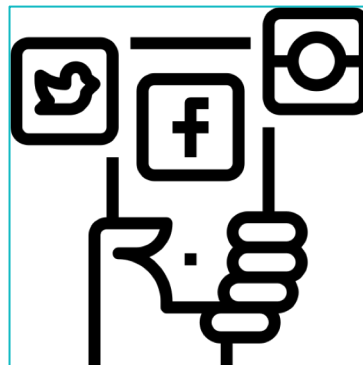
Trae tu comida para un día\*

### Contenido temático

- ¿Qué es la inteligencia alimentaria?
- ¿Coeficiente corporal?
- Aprendiendo a escuchar a mi cuerpo
- Gestionar mi hambre emocional
- Realmente, ¿de qué tengo hambre?
- Cuando cambio lo que pienso,
- ¿Soy capaz de ELEGIR cambiar lo que hago!
- Aprendiendo a modificar mis paradigmas
- Lo que importa no son las preguntas, si no las respuestas ante la vida.



Hacer una "nueva dieta" cuando tienes una mala relación con tu alimentación, es lo mismo que si en tu relación sentimental estuvieras en crisis y pensaras que "teniendo un hijo" se acabarán los problemas...  
Gobbie Cesaretti



# GANA MÁS

SE INTELIGENTE, SE CONSTANTE

Infases

UNETE AL RETO

7 DIAS

- Agradece a primera hora
- Restringe malos pensamientos y comentarios
- Medita diariamente

¿Cuánto tiempo levas disculpándote? ¿Qué más es lo que realmente necesitas?

RETOMA EL CONTROL. RESUMAME COMO

Infases

UNETE AL RETO

60 DIAS

RETOMA EL CONTROL. RESUMAME COMO

## TALLER DE INTELIGENCIA ALIMENTARIA

Contenido temático

- ¿Qué es la inteligencia alimentaria?
- ¿Coeficiente corporal?
- Aprendiendo a escuchar a mi cuerpo
- Gestionar mi hambre emocional?
- Realmente, ¿de qué tengo hambre?
- Cuando cambio lo que pienso,
- ¿Soy capaz de ELEGIR cambiar lo que hago!
- Aprendiendo a modificar mis paradigmas
- Lo que importa no son las preguntas, si no las respuestas ante la vida.

Hacer una "nueva dieta" cuando tienes una mala relación con tu alimentación, es lo mismo que si en tu relación sentimental estuvieras en crisis y pensaras que "teniendo un hijo" se acabarán los problemas... Gobbie Cesaretti

UNETE AL RETO 60 DIAS



## FUENTES DE INGRESOS

### Sana tu relación con el dinero

- Cómo tu mentalidad está afectando tus ingresos
- Consejos prácticos para poder recibir más dinero y abundancia
- Cómo ofrecer tus servicios y decir cuánto cobras con confianza
- Cuánto cobrar por tus programas

### FORMAS DE GENERAR INGRESOS A TRAVÉS DE INTERNET

- Cuándo ofrecer programas y qué tipo de programas ofrecer
- Promoción de productos físicos
- Cómo armar un calendario de lanzamiento de programas
- Cómo determinar los costos de tus programas

## VENDER SIN VENDER

### Copywriting

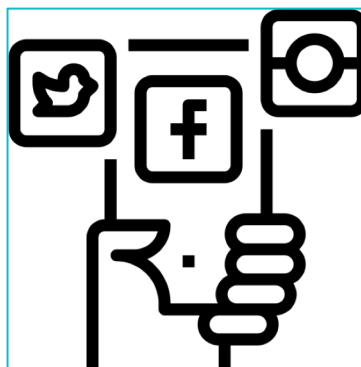
- Por qué los textos de tu página son clave en el proceso de tus ventas
- Cómo diseñar una página de ventas
- 5 cosas que toda página de ventas necesita tener
- La mejor forma de compartir los beneficios de tu curso

### Compartir vs. vender

- La realidad sobre compartir/vender tus programas
- La energía detrás de cada venta
- Cómo trabajar tus creencias alrededor del valor de tu programa
- Autenticidad y generosidad en las ventas

### E. books y programas digitales

- Qué tipos de e-books y productos digitales puedes ofrecer
- 100 ideas de cursos online
- Determina qué programas digitales son ideales para tu negocio
- Reglas para establecer el precio de los productos digitales
- Cómo convertir cualquier servicio en un producto digital



### Promoción en redes sociales

- Cómo y cuándo promocionar en redes sociales un curso o programa digital
  - Calendario de promoción
  - Cómo llamar la atención de tu producto o programa para asegurarte un lanzamiento exitoso
  - El proceso de ventas por internet
- **Aprenderás cómo promocionar y venderte de una manera natural y auténtica.**

## PLANIFICACION DE TIEMPO

### Contrata a tu primera asistente

- Cuándo contratar
- Cómo encontrar a la persona ideal
- Qué tareas debes entregar
- La importancia de crear un manual y una lista de responsabilidades
- Cuando tu asistente vive en otro país

### Automatizar & Productividad

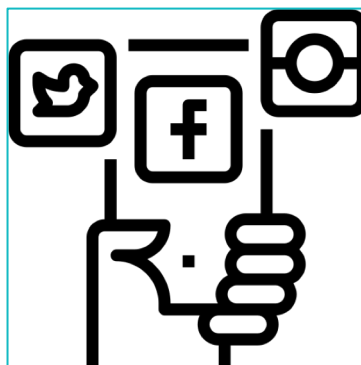
- Qué tareas o áreas de tu negocio tienen que estar automatizadas
- Cuáles tareas son (y siempre serán) tu responsabilidad
- Lista de recursos para automatizar tu negocio
- Calendario de productividad

### Viajar y trabajar online

- Cómo organizar tu tiempo mientras viajas
- Recomendaciones de apps digital
- Los mejores lugares en el mundo para trabajar digitalmente

### COMO VENDER MIENTRAS VIAJAS

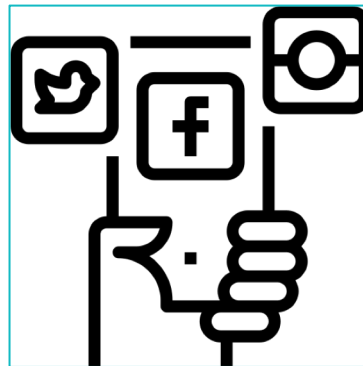
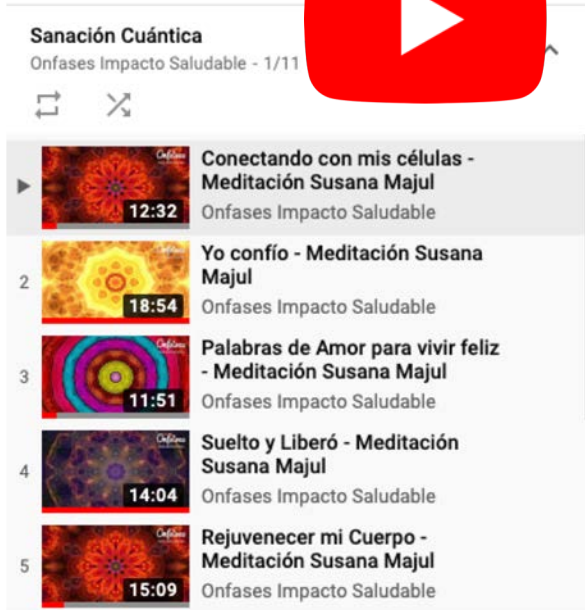
- Cómo generar ventas y tiempo mientras viajas
- Recomendaciones y cierres de ventas
- Tu celular como Asistente personal.



Plataforma de ventas personal adaptable que utiliza los sistemas operativos **iOS** y **Android**. Disponible para cualquier móvil (celular). Soporte personal continuo del personal de **Onfases & Impacto Saludable** por teléfono móvil: **WhatsApp**.



Plataforma de Aprendizaje por **YouTube** adaptable en los **sistemas operativos iOS y Android**. Disponible para cualquier móvil (celular). Soporte personal continuo del personal de **Onfases & Impacto Saludable** por teléfono móvil: **WhatsApp-Mp4**.



# Incluye

## Trabajo Emocional



### MEDITACIONES PARA MANIFESTAR ABUNDANCIA

Al inscribirte recibirás meditaciones que te ayudarán a abrirte a la abundancia y la prosperidad.



### CALENDARIO DE NEGOCIOS ONLINE

Este calendario digital te permitirá planificar tu contenido editorial, lanzamiento de programas y metas de ventas para un año entero.



### ANUNCIOS DE FACEBOOK

Un tutorial básico que te enseñará cómo crear anuncios de Facebook, escoger la audiencia ideal para ti y promocionar el lanzamiento de tus programas y servicios.

Trabajando con el Cuerpo | Mente | Espíritu



# ¿CÓMO APRENDERÁS?



# YouTube



Con videos, Audios y PDF's



Conferencias en Vivo y Grupales



Grupo privado de Apoyo

## GANAR MÁS

SOLUCIONES POR WHATSAPP



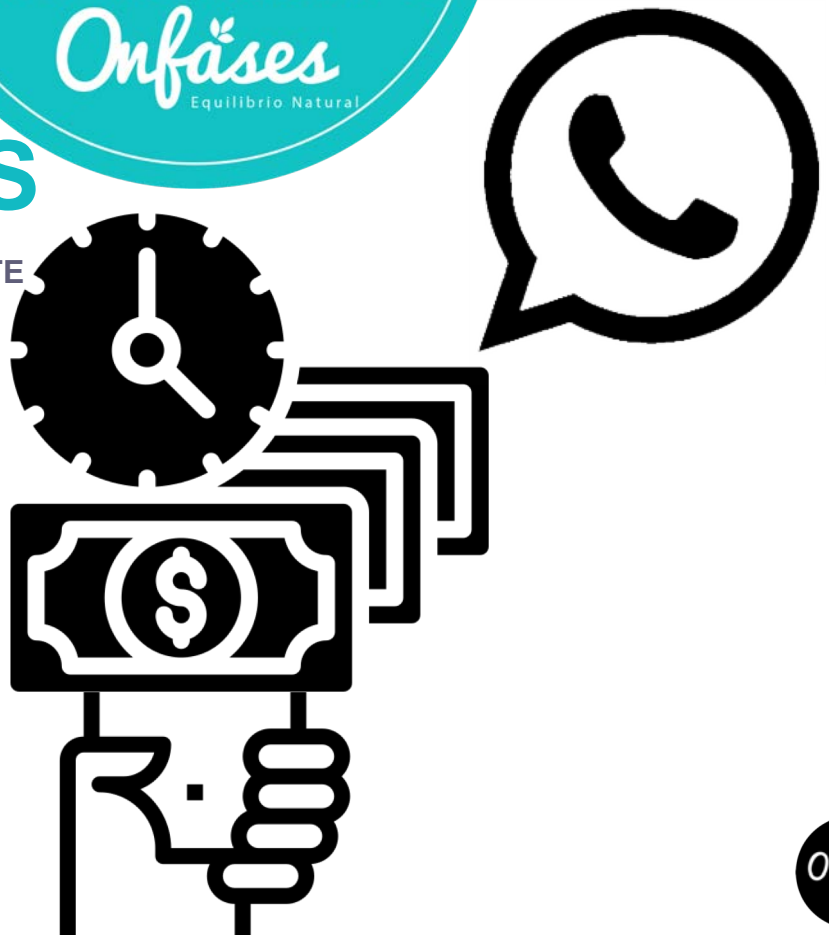
# ¿Qué esperas?

Logra **máximos resultados** con **DISCIPLINA, CONSTANCIA** y mínimos esfuerzos: cómo operar en tu estado óptimo para poder conseguir los mejores resultados en lo que haces aplicando la **Ley 80/20 V. Pareto**, utilizando metodos comprobados para incrementar tus metas y obtener una mejora constante en todas las areas de tu vida.



## GANA MÁS

SE INTELIGENTE, DISCIPLINATE



# ¿Preguntas Frecuentes?

**Me da miedo dejar la estabilidad económica que siento en mi trabajo actual por lanzarme a hacer lo que me gusta, ¿siendo coach me ayudará a decidir qué hacer?**

Este curso es ideal para ti porque te ayudará a tener una visión más clara de cómo puedes generar ingresos y dinero de eso que te apasiona. En el primer módulo exploraremos tus pasiones, tu misión y como crear una marca que te represente. Luego, podrás ir creando tu modelo de negocio y paralelamente, mientras trabajas, puedes ir creando tu negocio online. Una vez que tengas la visión de tu negocio clara y los pasos a seguir, podrás decidir si te quieres dedicar a ello tiempo completo o no.

**Siento que no tengo confianza en mi misma(o) para lanzarme como emprendedora, ¿Me ayudará a sentir más confianza?**

Es normal sentir miedo de lanzarte como emprendedora, lo entendemos mejor que nadie. La Escuela de Emprendedoras y el grupo de apoyo privado te ayudarán a sentirte apoyada y te darán mucha motivación para lanzar tu negocio. También tendrás llamadas en vivo con Nutriólogas(os) y Coaches (Entrenadores) dónde podrás hacer preguntas y expresar cómo te sientes. Por experiencia podemos decirte que es mucho más fácil iniciar un negocio cuando tienes apoyo de un grupo de personas enfocadas en el mismo camino.

**Tengo miedo de perder credibilidad frente a mi familia o amigos si me lanzo a emprender y dejo mi trabajo actual, ellos no entienden los negocios virtuales y no me apoyan, ¿Cómo puedo explicar este proceso en el que estoy y este nuevo camino que voy a emprender?**

No esperes a que todos entiendan tu proceso ni tu camino. Al igual que el camino del desarrollo personal, este camino es muy personal y lo tienes que hacer por ti. No es necesario que des explicaciones sobre lo que te apasiona o tus sueños, tienes derecho a soñar y eso nadie te lo puede quitar. La única aprobación que necesitas es la tuya, nada más. Sigue tu corazón!

## ¿Por cuánto tiempo tengo acceso al material una vez que termina el curso?

Todos los audios, videos y PDF del curso son descargables en tu computadora, celular y podrás tener acceso a ellos siempre por ese medio. Por otro lado, tendrás acceso a la plataforma de Impacto Saludable.

## ¿Cómo aprenderé, qué formatos utilizan?

Utilizamos una mezcla de videos, audio, material de lectura y ejercicios en formato PDF, todos descargables. Se envían por correo y plataformas que todos dominan: WhatsApp, Facebook, Instagram...

## Esto de trabajar por internet, viajar y no tener horarios me suena demasiado bueno para ser verdad, ¿es así o no?

El mundo digital y el poder de las redes sociales no es algo del futuro, es la realidad de hoy en día. Un negocio por internet tiene márgenes más altos muchos beneficios que otros negocios, pero igual requiere inversión de tiempo, dinero y dedicación, como cualquier otro negocio. Si deseas que tu negocio sea increíble y te haga muy feliz, así será!

## ¿Qué tan rápido puedo ver ingresos en mi negocio?

Un negocio requiere tiempo, dedicación y un plan de ingresos. Aprenderás a crear programas y utilizar productos digitales que podrás comenzar a vender inmediatamente (**el primer día**) a determinar tus principales fuentes de ingreso para financiar tu negocio. **Tendrás el respaldo de un suplemento para generar ventas desde el primer día.** No te podemos prometer que vas a ganar un monto específico de dinero en un periodo de tiempo específico porque esto sería poco ético e irresponsable. Tus ingresos van a depender del tipo promoción, disciplina, ambición, servicio, atención, seguimiento y mercadeo que realices con el cliente.

# GANAR MÁS

SOLUCIONES POR WHATSAPP





# Incluye

## CURSO BASICO DE AURICULOTERAPIA:

1. Definición de la **AURICULOTERAPIA** y conceptos de las somatotopía. Criterios orientales de la medicina natural y tradicional 2. Ventajas, indicaciones y contraindicaciones de la auriculoterapia ETIOPATOGENIA-3. Breve historia de la auriculoterapia CARTOGRAFÍA DE LA OREJA 4. La auriculoterapia médica como ciencia, sus bases científicas. 5. **\*El Diploma Certificado, se extiende únicamente al Acreditar el conocimiento del curso, manuales y fichas técnicas de atención al cliente, mediante Examen Virtual.**



The right side of the image features a vertical stack of course materials. At the top is a small circular icon labeled 'DIPLOMA' and 'ELECTROACUPUNTURA'. Below it is a slide titled 'INTRODUCCIÓN' with a red play button icon. Further down are several pages of text, likely manuals or technical sheets, with small icons of a head and a lightbulb. At the bottom right corner, there is a circular logo for 'Onfases' with the tagline 'Equilibrio Natural'.

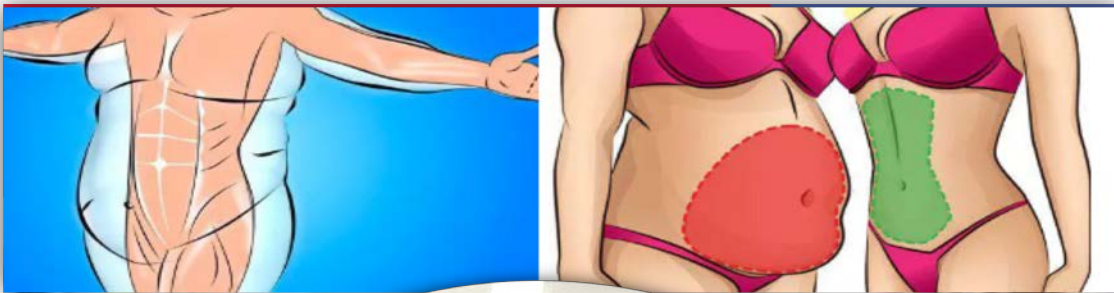
**Onfases**  
Equilibrio Natural

**Onfases**  
Equilibrio Natural

# CURSO BASICO DE NUTRICIÓN INTEGRAL

Definición de la nutrición, conceptos de nutrición y dietas que van mucho más allá de perder peso, pues el objetivo fundamental debe ser encontrar el equilibrio que cubra todas nuestras necesidades y nos aporte lo necesario para que nuestra salud sea óptima.

Una vez realizado el curso, **habrás aprendido qué alimentos pueden ser mejor para ti o a la persona que asesores** según su constitución física, estado de salud y las distintas variantes que influyen en el proceso de selección de una dieta. **\*El Diploma Certificado, se extiende únicamente al Acreditar el conocimiento del curso, manuales y fichas técnicas de atención al cliente, mediante Examen Virtual.**



**Onfases**  
Equilibrio Natural



## MANUAL DE OPERATIVO & CONTRATO

Creemos que todos deben tener la oportunidad de experimentar más bienestar, más riqueza y más vida.. **Contamos con las herramientas necesarias para acelerar todos los objetivos que te propongas**, deseamos que recibas las **COMPENSACIONES E INCREMENTO DE GANANCIAS ACELERADAS** que generen en tu vida un estado de riqueza, plenitud y salud, al que todos tenemos derecho. Utiliza bien los métodos de seguimiento para incrementar tus ganancias, aprende los procedimientos de atención al cliente, **se disciplinado y constante** al aplicar los procedimientos correctos de atención al cliente, **lee bien el manual operativo, brinda siempre un excelente servicio y obten los beneficios por tu buen trabajo.**

# Onfases®

**MANUAL OPERATIVO**  
DISTRIBUIDOR & Co.DISTRIBUIDOR

**Onfases**  
DISTRIBUIDOR & Co.DISTRIBUIDOR

# ¡GANA MÁS!

Onfases  
Equilibrio Natural



Amor

Abundancia

Tiempo

Vida

Paz

Libertad



ENVÍANOS UN MENSAJE



Onfases  
Equilibrio Natural



- VIAJA MÁS
- PRODUCE MÁS
- AHORRA MÁS



**¡SE PARTE  
DEL EQUIPO!**



Impacto Saludable  
INSTITUTO DE NUTRICIÓN EN LÍNEA

**Onfases**  
Equilibrio Natural

**GANAR MÁS**

**HAZ MÁS CON MENOS**