



Nutrición · Movimiento · Comunidad

Generación 5:
27 octubre – 7 diciembre

Tu programa de bienestar integral en 6 semanas

¿Qué es RENEVA?

Renueva es un programa de 6 semanas diseñado para **resetear tu cuerpo, recuperar tu energía y reconectar contigo**.

A través de un enfoque integral —**nutrición, movimiento y acompañamiento**— aprenderás a cuidar tu salud desde dentro, de forma real y sostenible.

¿Por qué hacerlo?

Porque muchas veces el cuerpo nos pide un cambio: fatiga, digestiones pesadas, inflamación, desánimo o desajustes hormonales.

Renueva te ayuda a volver al equilibrio y recuperar la vitalidad.

Cómo funciona

Renueva está dividido en 3 fases progresivas, cada una con un programa nutricional y pautas de movimiento diseñadas para acompañar los cambios del cuerpo y potenciar sus resultados:

1. **Limpieza** – eliminamos lo que el cuerpo no necesita y activamos el metabolismo.
2. **Desinflamación** – reequilibramos el organismo, reducimos la inflamación y recuperamos bienestar.
3. **Salutífera** – consolidamos hábitos saludables y aprendemos a mantener el equilibrio en el tiempo.

Cada fase te guía paso a paso con planes claros y realistas para sentarte más ligera, fuerte y conectada contigo.

¿Qué incluye?



Asesoramiento nutricional adaptado a cada fase.



Menús semanales y recetas fáciles para orientarte día a día.



Pautas de movimiento funcional



Comunidad de mujeres que te acompaña y motiva en cada paso.



Recursos prácticos para integrar los cambios.

Acompañamiento profesional

Durante todo el programa estarás guiada por dos profesionales que trabajan de forma coordinada para acompañarte en cada fase de tu transformación:

Nerea Barrón, técnico superior en dietética, es la **encargada de diseñar el plan nutricional**.

Su enfoque combina ciencia, equilibrio y hábitos sostenibles para ayudarte a nutrir tu cuerpo y recuperar tu energía. Es experta en inflamación y autoinmunidad.

Alba Manzanedo, coach de movimiento funcional, te acompañará con **pautas de movimiento adaptados a cada fase del programa**.

Su método busca que te muevas de forma consciente, sin forzar, mejorando fuerza, postura y conexión corporal.

Testimonios

Cuatro generaciones después,
Renueva es comunidad, inspiración y cambio real.

Estas son algunas de las historias que lo demuestran.

“Para mí el reto es un principio y muchas cosas se van a quedar incorporadas en el día a día. Las seis semanas se han pasado volando, la energía del grupo ha sido increíble.”

Carmen, 46 años

“Ha merecido muchísimo la pena apuntarme a este reto. He aprendido muchas ideas de cocina sana, he recibido mucha energía y positivismo por parte de las personas han formado parte de él.

Deseando que llegue el siguiente.”

Simona, 36 años

“A través de estas seis semanas he sido capaz de adaptar hábitos saludables, ayudando a mi cuerpo y a mi mente a gestionar la ansiedad y sentirme mejor en mis digestiones.

Ahora sigo implementando lo aprendido, entreno y mantengo los buenos hábitos. Todo esto me hace sentir muy feliz y mi cuerpo lo agradece por dentro y por fuera.”

Gemma, 45 años

“Me ha aportado muchísimo el poder compartir con las chicas en el grupo, la experiencia de cambio de cada una, las recetas increíbles y las sensaciones.

Ángela , 52 años

Atrévete a Renovarte

Regálate 6 semanas para resetear cuerpo y mente, reconectar contigo y **poner tu salud en el lugar que merece**: en primer plano.

Nuevas participantes - 79€

Comunidad Renueva - 30€

Te esperamos

Del 27 de octubre al 7 de diciembre

[Inscríbete aquí](#)

Únete al reto que te hará volver a ti.