



evoluciona

2ª Edición: 12 - 18 de enero 2026

*Un programa de 7 días para recuperar energía, depurar el organismo
y darle un descanso real a tu sistema digestivo.*

¿Qué es Evolucionona?

Es un **detox guiado de una semana**, diseñado para:

- Reducir la carga digestiva.
- Favorecer los procesos naturales de limpieza del organismo.
- Mejorar tu energía física y mental tras los excesos de Navidad.

Trabajamos con **alimentos reales** —sopas, caldos, purés, infusiones—
y **microhábitos** que apoyan al sistema digestivo y al equilibrio general.



¿Qué incluye esta edición?

✓ Menú depurativo de 7 días

Recetas fáciles, nutritivas y pensadas para acompañar el proceso de limpieza.

✓ Microhábitos diarios

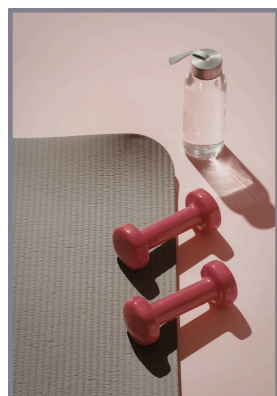
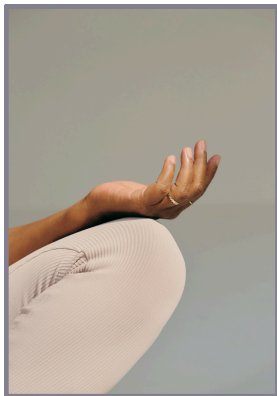
Rutinas simples que apoyan la depuración, equilibran tu sistema y mejoran tu bienestar.

✓ Acompañamiento del 12 al 18 de enero

Tendrás acceso al programa durante 60 días, pero esa semana recibirás apoyo directo del equipo de Renueva:

- Nerea Barrón (experta en nutrición, inflamación y autoinmunidad)
- Alba Manzanedo (creadora de GoldenWoman Salud)

Y formarás parte de **una comunidad activa que te acompañará cada día.**



evoluciona

¿Quién te acompaña?

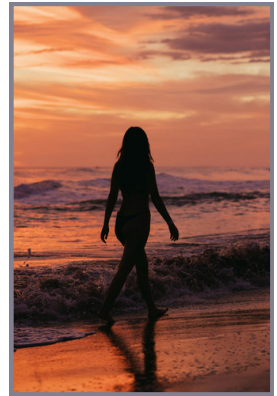
Nerea Barrón • Nutrición

Técnico Superior en Dietética y experta en inflamación. Diseña el plan nutricional y te guía con hábitos sencillos y sostenibles para recuperar energía y equilibrio.

Alba Manzanedo • Movimiento

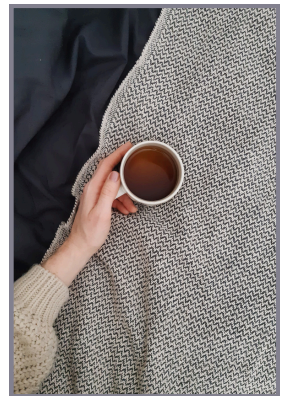
Técnico de actividades físicas y deportivas, coach de movimiento.

Te acompaña con rutinas suaves y conscientes que mejoran fuerza, postura y conexión corporal.



¿Qué puedes conseguir en solo 7 días?

- **Más energía** y sensación de ligereza.
- **Digestión más fluida** y regular.
- **Piel más luminosa**.
- **Mayor claridad mental** y estabilidad emocional.
- Una **relación más consciente** y amable con **tu cuerpo**.



¿Para quién es?

Para quienes sienten que **necesitan un respiro**, desean **resetear cuerpo y mente** y **volver a hábitos** que sostienen la salud a largo plazo.

Es tu momento.

Evoluciona es tu espacio para **frenar, depurar, nutrirte y escucharte**.



Una semana para volver a ti, con estructura, guía y una comunidad que te acompaña.

Inscríbete y empieza tu evolución

Precio especial: 20€ hasta el 12 de diciembre

Inscripciones posteriores: 25€

