



Tu programa de bienestar integral en 6 semanas

Generación 6: 6 Abril - 17 Mayo

Cuando el cuerpo te pide un cambio

Muchas veces no sabemos por dónde empezar, pero las señales están ahí:



El coste de intentarlo sola



La ruta tradicional:

Consulta de nutrición: mínimo 60 € / sesión

Entrenador personal: 40 € – 80 € / hora

El resultado habitual:

Recibes pautas y restricciones que te desmotivan. Necesitas acompañamiento diario, no consultas semanales.



Qué es RENUUEVA

Un programa de 6 semanas diseñado para resetear tu cuerpo, recuperar tu energía y reconectar contigo.



NO ES: Una dieta rápida ni un reto extremo.



ES: Un camino guiado, realista y sostenible para aprender a **cuidar tu salud** desde dentro y para siempre.

El enfoque integral



El camino de las 3 Fases

01 Fase 1: Limpieza

Eliminamos lo que el cuerpo no necesita y activamos el metabolismo. Diseñado para dar el primer paso hacia el cambio sin pasar hambre.

02 Fase 2: Desinflamación

Reequilibramos el organismo, reducimos la inflamación y recuperamos el bienestar. Tu cuerpo comienza a sentirse más fuerte y conectado.

03 Fase 3: Salutífera

Consolidamos hábitos saludables y aprendemos a mantener el equilibrio en el tiempo. El objetivo: que estos cambios se queden contigo para siempre.

Fase 1

Fase 2

Fase 3

Todo lo que incluye tu inscripción



Plan Nutricional: Menús para cada fase y recetas fáciles adaptadas a tus gustos por una profesional.



Movimiento Funcional: Pautas de movimiento adaptadas a tu realidad.



Comunidad: Acceso al grupo que te acompaña y motiva a diario.



Acompañamiento Diario: Resolución de dudas al instante y recursos prácticos.

Guiada por expertas en la salud de la mujer

Trabajando de forma coordinada para tu transformación:



Nerea Barrón:

Experta en nutrición, inflamación, inmunidad y salud hormonal. Combina ciencia y equilibrio para nutrir tu cuerpo.



Alba Manzanedo:

Coach de movimiento y creadora de Goldenwomansalud. Te guía para moverte con consciencia y proteger tu suelo pélvico.

5 generaciones de cambio real

Carmen, 46 años:

Las seis semanas se han pasado volando, la energía del grupo ha sido increíble.

Ángela, 52 años:

He recibido mucha energía y positivismo. Deseando que llegue el siguiente.

Simona, 36 años:

He aprendido a gestionar la ansiedad y sentirme mejor en mis digestiones.

Gemma, 45 años:

Sigo implementando lo aprendido, entreno y mantengo buenos hábitos. Mi cuerpo lo agradece por dentro y por fuera.



Tu inversión en bienestar

Nuevas participantes:

99€

Comunidad Renueva:

49€

(Incluye las 6 semanas de nutrición, movimiento y soporte diario)

¿Conoces a alguien que necesite este reset? Si eres de la Comunidad Renueva y traes a una amiga obtendrás un **50% de descuento**





Atrévete a Renovarte

Cambiar hábitos es mucho más fácil cuando no estás sola. Regálate 6 semanas para recuperar tu energía, ordenar tus hábitos y volver a sentirte bien en tu cuerpo y en tu mente.

[**Inscríbete aquí**](#)

Únete al reto que te hará volver a ti.

