



RENUUEVA

Tu programa de bienestar
integral en 6 semanas

Generación 7

9 de octubre – 20 de noviembre

Cuando el cuerpo te pide un cambio

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

Fatiga
constante

Digestiones
pesadas

Inflamación

Ansiedad o
desmotivación

Desajustes
hormonales
(menopausia,
perimenopausia)

El precio de intentarlo sola



La Ruta Tradicional

Una dieta rápida.

Consulta de nutrición:
mínimo 60 € / sesión.
Entrenador personal: 40 € – 80 € / hora.

Consultas semanales o mensuales.
Estás sola el resto del tiempo.

El Camino RENUEVA

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

Un programa integral diseñado para
resetear tu cuerpo y recuperar tu energía

Acompañamiento diario para asegurar
tu éxito.

El enfoque integral



El camino de las 3 Fases

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.

Fase 2: Desinflamación

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

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.

Todo lo que incluye tu inscripción



Plan Nutricional: menús para cada fase, recetas fáciles y lectura de etiquetas para elegir las mejores opciones.



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 a diario 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.

6 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:

120€

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.