
15 minutos para dejar de *empezar mañana*

Un sistema de entrenamiento progresivo para mujeres de 40+ que quieren moverse de verdad. Sin gimnasio, sin una hora libre, sin abandonar a la semana.

Escríbeme SNACK por DM

Precio de lanzamiento: **47€** — solo 3 plazas hasta el 14 de junio. Después sube a 77€.

EL PROBLEMA

No es falta de voluntad.
Es falta del método correcto.

Llevas tiempo queriendo moverte más. Pero entre el trabajo, la familia y los días que el cuerpo no acompaña, siempre hay algo que lo impide.

Has probado rutinas largas. Has empezado programas. Los has abandonado. Y cada vez que lo haces, la voz que dice “no soy constante” se hace un poco más fuerte.

“No otorgues tu poder a la báscula. Ni a la semana perfecta que nunca llega.”

El problema no eres tú. Es que nadie te ha dado un sistema diseñado para tu vida real.

EL SISTEMA

No son rutinas sueltas.
Es un método progresivo.

El Método Snack es un sistema de rutinas de 15 minutos con mancuernas y banda elástica. Entrenas 3-4 días a la semana — los que puedas, cuando puedas.

Alternas las rutinas durante el ciclo. Cuando lo completas y repites, subes carga o repeticiones. El cuerpo siempre tiene un reto nuevo. Tú siempre tienes un motivo para seguir.

15'

por sesión, sin excepciones

3-4

días a la semana

∞

progresión sin techo

LO QUE CONSIGUES

Resultados reales. Sin prometer lo imposible.

• Energía real

No la del café. La que viene de mover el cuerpo con propósito y constancia.

• Fuerza que se nota

En cómo te levantas, cómo subes escaleras, cómo te mueves por el mundo.

• Hábito que no abandonas

15 minutos siempre son posibles. El sistema está diseñado para encajar, no para agobiar.

• Postura y presencia

Lo que yo llamo postura elegante de poder. Se construye desde dentro, no desde el espejo.

• Composición corporal

Como consecuencia del movimiento inteligente, no como obsesión ni promesa vacía.

• Progresión sin techo

Cada vuelta al sistema es un nivel más. Nunca te estancas, nunca te aburres.

LA CIENCIA DETRÁS

No te vendo motivación. Te vendo método respaldado.

Los estudios sobre entrenamiento de fuerza en mujeres perimenopáusicas y menopáusicas demuestran de forma consistente que sesiones cortas de 10-20 minutos realizadas con regularidad y progresión de carga producen mejoras significativas en composición corporal, densidad ósea, sensibilidad a la insulina y niveles de energía — superando en adherencia a los programas largos.

La clave no es la duración. Es la consistencia. Y la consistencia solo llega cuando el hábito encaja en tu vida real. Por eso estas rutinas duran 15 minutos. No porque sea lo fácil. Sino porque es lo que funciona.

QUIÉN SOY

Trabajo desde dentro,

no desde el espejo.

Soy Noa, entrenadora especializada en mujer activa. Llevo años trabajando con mujeres de 40+ que han probado de todo y han abandonado de todo. No porque les falte voluntad. Sino porque nadie les había dado un método diseñado para su vida real.

Mi formación combina certificación profesional, especialización en mujer y años de experiencia práctica. No trabajo con promesas. Trabajo con sistemas que funcionan.

¿ES PARA TI?

SÍ ES PARA TI SI...

Tienes 40+ y los días buenos no siempre llegan. Quieres moverte pero necesitas algo que encaje en tu vida real. Estás harta de empezar y abandonar.

NO ES PARA TI SI...

Buscas resultados en dos semanas. Crees que tienes que destrozarte para que funcione. Quieres que alguien te diga lo que quieres oír.

OBJECIONES RESUELTAS

“No tengo tiempo para entrenar”

15 minutos, 3-4 días a la semana. Menos que un capítulo de serie. Menos que el tiempo que llevas diciéndote que mañana empiezas.

“Siempre acabo abandonando”

Claro. Porque lo que hacías era demasiado largo, demasiado duro o demasiado genérico. Este sistema está diseñado específicamente para que no lo abandones.

“No sé si funcionará para mí”

La evidencia científica dice que sí. Y el precio está pensado para que puedas probarlo sin que sea una apuesta grande.

“¿Y si me aburro de repetir lo mismo?”

Cada vuelta al sistema es con más carga o más repeticiones. Nunca es exactamente igual. El cuerpo siempre tiene un reto nuevo.

“Necesito material”

Solo unas mancuernas y una banda elástica. Lo que ya tienes en casa o encuentras por menos de 25€.

EL PRECIO

PRECIO DE LANZAMIENTO

47€

~~Precio habitual: 77€~~

Mancuernas + banda elástica.
Mancuernas + banda. 6 rutinas progresivas de 15 minutos.

•••

SOLO 3 PLAZAS A ESTE PRECIO

Hasta el 14 de junio. Después sube a 77€.

El programa arranca el 22 de junio.

→ **Escríbeme SNACK por DM** ←

— —
*“Llevas demasiado tiempo esperando el momento perfecto.
El momento perfecto no existe.
Pero 15 minutos, sí.”*
— —