

Actitud y acciones positivas, conscientes

La pasión de **Marisa Leal** es transmitir lo aprendido durante más de 20 años y enseñar lo necesario para mantener un estilo de vida saludable, equilibrado y tranquilo. Para compartir su método, **Hipoflex**, imparte una clase a un grupo de entusiastas del wellness



Marisa Leal



Jorge Estrada



Leticia Herrera

Dor Arturo Emilio Escobar
Fotos Marco Vallejo

“Soy mamá, esposa y exgimnasta olímpica. Después de 20 años en el fitness, desarrollé el método Hipoflex, (hipopresivos, fuerza y flexibilidad) especializado en transformar la zona abdominal, desde el diafragma hasta el suelo pélvico. Esta área es crucial, ya que estabiliza nuestro cuerpo físico y emocionalmente”, dice Marisa Leal (@marisahipoflex), quien impartió una clase en Beauty I'M Clinic & Wellness Club, en Lomas de San Angel Inn, para quienes desean aprender una manera inteligente de entrenar el cuerpo.

Hipoflex nació a finales de 2021 a partir de una necesidad personal. Luego de sus tres embarazos, Marisa notó que su cuerpo había cambiado drásticamente, no sólo en lo físico, sino también en lo funcional. Entonces, buscó alternativas para recuperarse, tonificar, reducir medidas y volver a sentirse fuerte y conectada consigo misma, sin embargo, todo lo que había eran entrenamientos pesados, agotadores y, en ocasiones, lesivos.

“En ese proceso, entre conversaciones con amigas y alumnas, descubrí que no era la única que pretendía dichos objetivos, miles de mujeres están pasando por lo mismo, buscan cómo volver a sentirse bien en su cuerpo, sin castigarlo ni extralimitar su entrenamiento”.

Con la pasión, constancia y buena voluntad que la caracterizan —como exgimnasta, entrenadora y emprendedora dedicada al bienestar integral—, Marisa decidió desarrollar un método especializado en la zona abdominal y el suelo pélvico, que fuera más profundo, consciente y verdaderamente transformador.

Lo que comenzó como una práctica personal, pronto se convirtió en una comunidad creciente de mujeres que buscaban sentirse más fuertes, pero ligeras. Gracias a la conexión digital pudo llegar a miles de hogares en México, Latinoamérica, España y Estados Unidos.

“Hoy, mi propuesta no es sólo un método de entrenamiento, sino un movimiento que inspira a las mujeres a volver a sentirse ellas mismas, reconectando con su cuerpo desde la conciencia y el amor propio. Es por eso que también diseñamos la nueva Hipoflex App, que ya pueden descargar en sus dispositivos, pues mi propósito es impactar la vida de millones de mujeres en todo el mundo”, reveló la experta.