

FITNIASS

INTELIGENCIA ARTIFICIAL ADAPTADA A TI



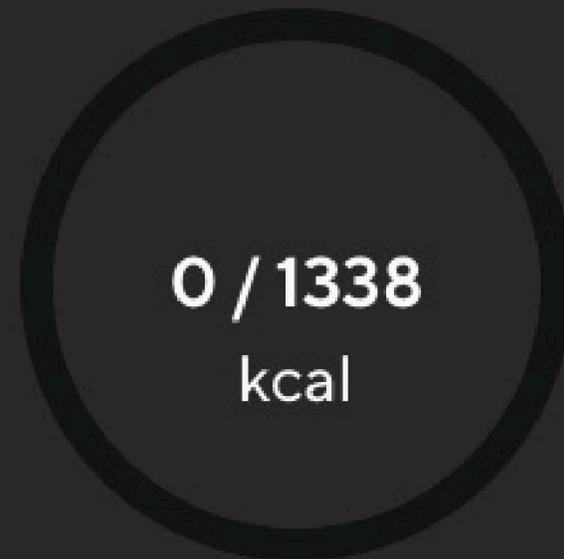
Introducción

INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA EL MÓVIL.
MEDIANTE UN AVATAR EN EL CUAL CREAS TU PROPIA PERSONA ACORDE CON FÍSICO, INTENTAREMOS QUE SEA IDÉNTICA A TI Y MEDIANTE UN PROGRAMA CON UNA RUTINA DE EJERCICIOS PERSONALIZADA VEREMOS DE LO QUE ERES CAPAZ.
TAMBIÉN TE AYUDAREMOS A CONTROLAR EL SUEÑO Y LA ALIMENTACIÓN (CONTROLA LA CALORÍAS, HIDRATOS DE CARBONO, NUTRIENTES Y PROTEÍNAS). SERÁ MUY ÚTIL PARA LA GENTE INTERESADA EN BAJAR DE PESO, TONIFICAR U OTORGAR HÁBITOS SALUDABLES.



Progreso

PROGRESO DIARIO



0 L

Hidratos

0 / 167 g

Grasas

0 / 45 g

Proteínas

0 / 67 g

EN TU MÓVIL SALDRÁ ESTA PEQUEÑA PESTAÑA COMO WIDGET QUE TE FACILITARÁ LA ENTRADA A LA APLICACIÓN Y PODRÁS VER COMO VA TU RUTINA DE HOY.



Platos elaborados

TAMBIÉN DISPONEMOS DE RECETAS DE COMIDA CON LOS HIDRATOS/ GRASAS/ PROTEÍNAS NECESARIAS PARA ALCANZAR TUS METAS.



Granola de almendras con extracto de vainilla rica en proteínas

35 Min. 218 Kcal



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional (por ración)

Verificado por Lifesum



Hidratos



Proteínas



Grasas



Avena picante con espinacas y huevo

25 Min. 409 Kcal



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional (por ración)

Verificado por Lifesum



Hidratos



Proteínas



Grasas



Coliflor entera con hierbas asadas

40 Min. 163 Kcal



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional (por ración)

Verificado por Lifesum



Hidratos



Proteínas



Grasas



Bebida electrolítica cítrica

10 Min. 86 Kcal



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional (por ración)

Verificado por Lifesum



Hidratos



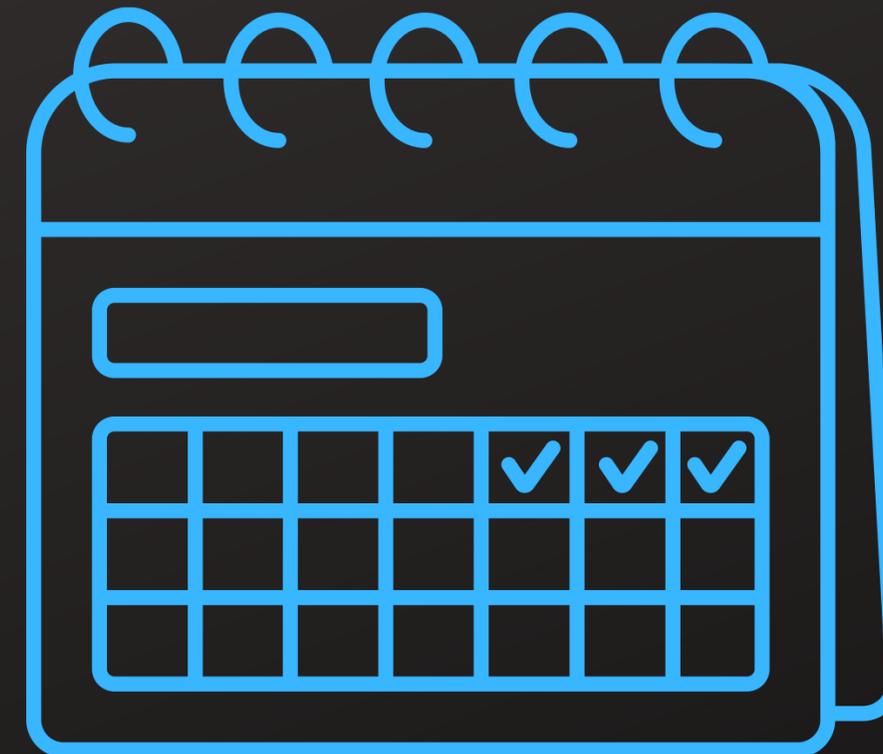
Proteínas



Grasas

RUTINA DESDE CERO

LOS PRIMEROS DÍAS DE LA RUTINA SERÁN UN POCO MÁS SENCILLOS. ES IMPORTANTE RECORDAR QUE LA CONSTANCIA ES CLAVE PARA LOGRAR TUS OBJETIVOS Y SENTIRÁS CÓMO TU CUERPO SE VA ADAPTANDO. Y RECUERDA ¡TÚ PUEDES LOGRARLO!



LUNES: ABDOMINAL Y LUMBAR

MIÉRCOLES: PIERNA Y GLÚTEO

VIERNES: DESCANSO

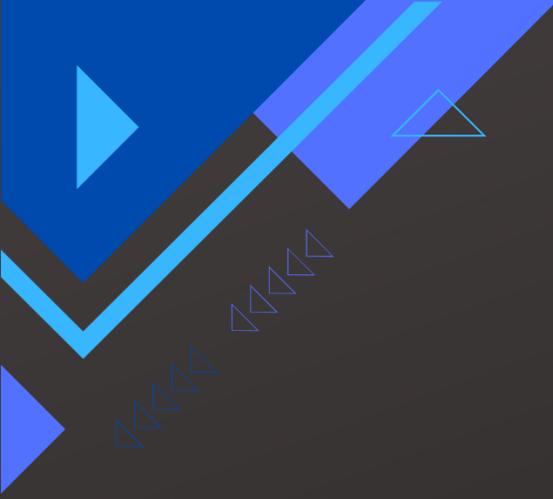
DOMINGO: DESCANSO

MARTES: DESCANSO

JUEVES: BRAZO Y OBLICUO

SABADO: CARDIO





FIN

