

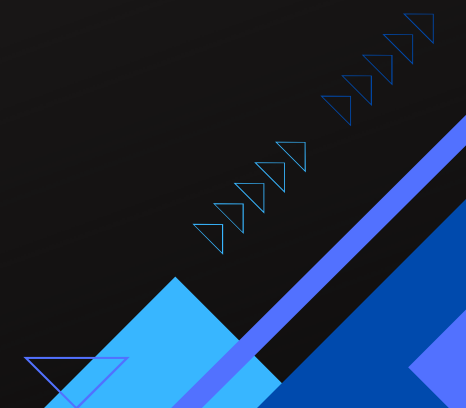
# FITNIASS

INTELIGENCIA ARTIFICIAL ADAPTADA A TI



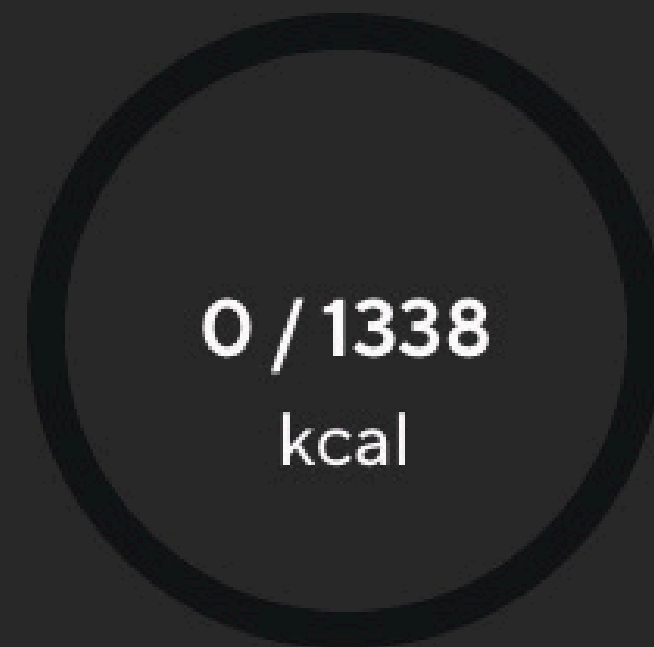
# Introducción

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**

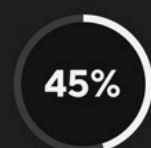
35 Min. 218 Kcal



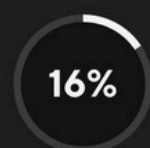
## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional (por ración)

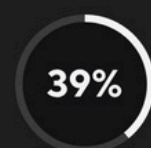
Verificado por Lifesum



Hidratos



Proteínas



Grasas



**Avena picante con espinacas y huevo**

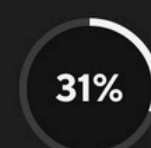
25 Min. 409 Kcal



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional (por ración)

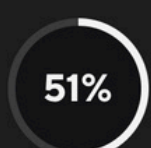
Verificado por Lifesum



Hidratos



Proteínas



Grasas



**Coliflor entera con hierbas asadas**

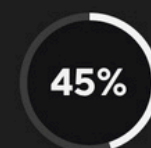
40 Min. 163 Kcal



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional (por ración)

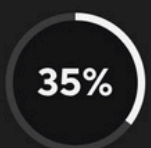
Verificado por Lifesum



Hidratos



Proteínas



Grasas



**Bebida electrolítica cítrica**

10 Min. 86 Kcal



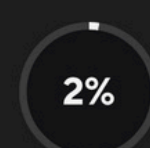
## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

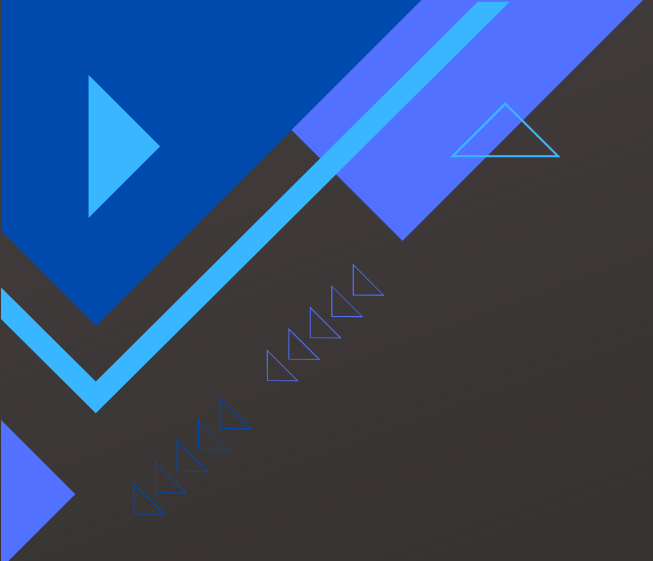
DOMINGO: DESCANSO

MARTES: DESCANSO

JUEVES: BRAZO Y OBLICUO

SABADO: CARDIO





**FIN**

