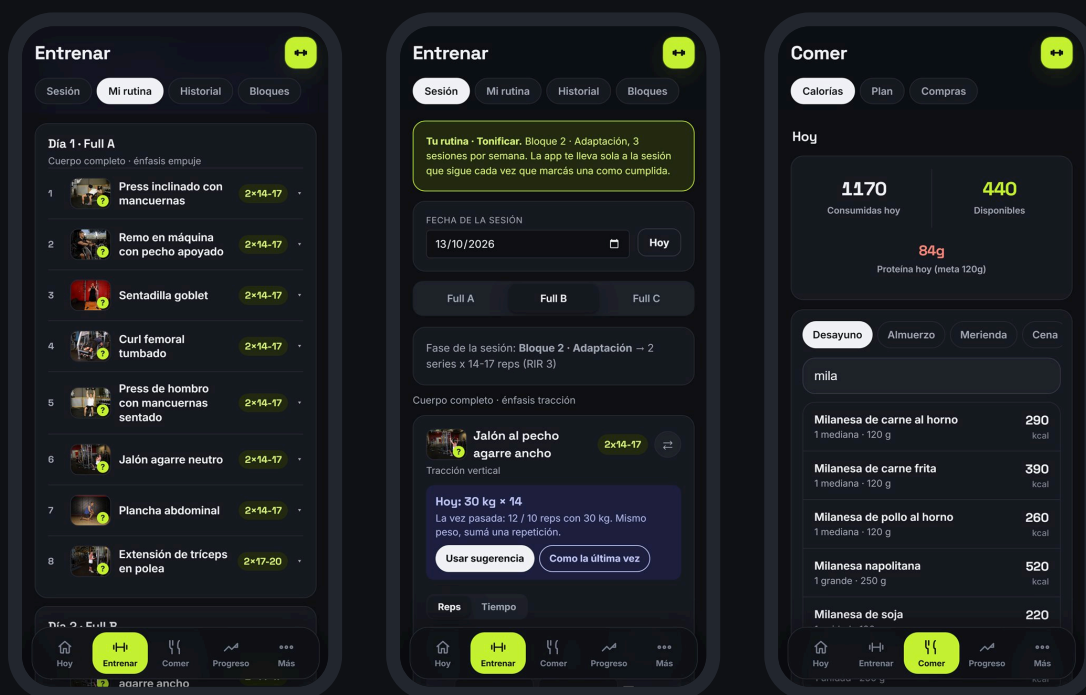


GUÍA DE USO

Cómo usar la app, paso a paso

Tu rutina, cuánto levantar, la técnica de cada ejercicio, tu alimentación sin contar calorías y tu progreso real. Todo con las pantallas de la app.





PASO 1 DE 11

Contá quién sos

Edad, altura, peso y cuánto te movés en el día. Te lleva un minuto, y con eso la app calcula tus calorías y tu proteína.

Podés usarla sin cuenta, pero con cuenta tu progreso se guarda en la nube y te sigue a cualquier teléfono.

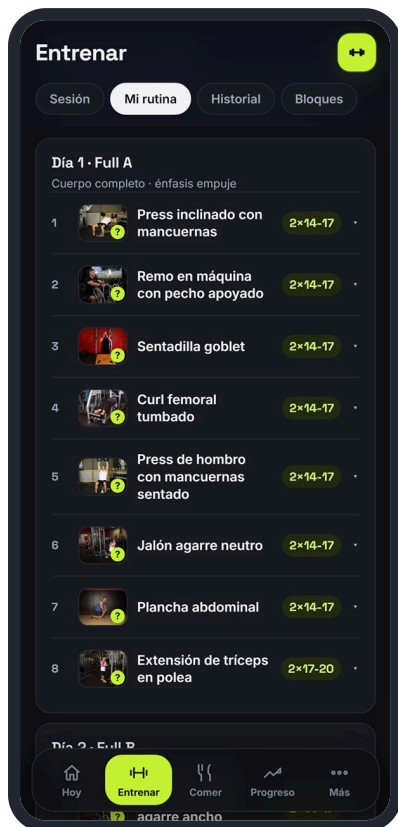


PASO 2 DE 11

Elegí tu objetivo

Recomposición, bajar grasa, ganar músculo, fuerza, salud general o rendimiento deportivo. Según lo que elijas cambian la rutina, las calorías y el ritmo que la app considera bueno.

Lo cambiás cuando quieras desde Más → Mi objetivo: antes de confirmar te muestra qué cambia.

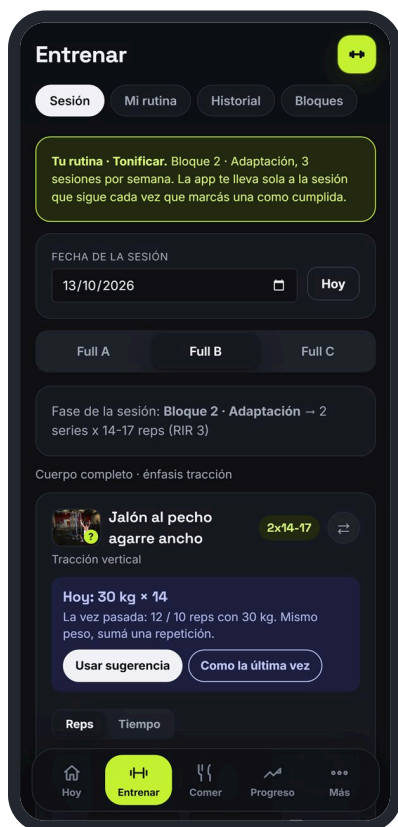


PASO 3 DE 11

Recibí tu rutina

En Entrenar → Mi rutina contestás cuántos días y minutos tenés, dónde entrenás y si tenés alguna lesión. Sale tu rutina, con la foto de cada ejercicio.

Marcá tus antecedentes (rodilla, zona lumbar, hombro...): la app saca los ejercicios que no te convienen.

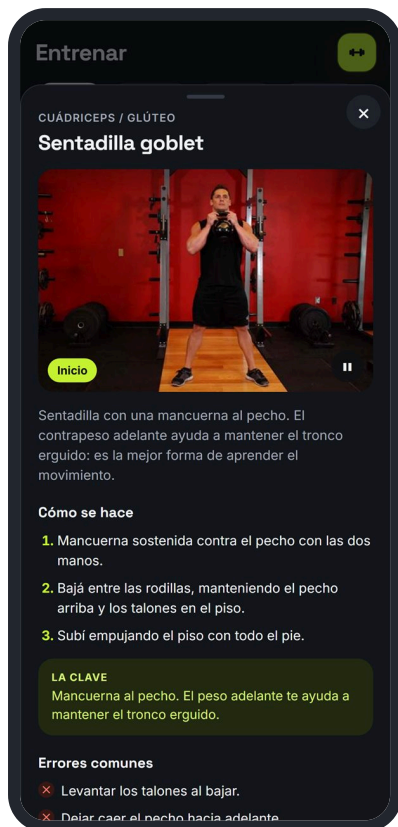


PASO 4 DE 11

Entrená y anotá

En Entrenar → Sesión cargás el peso y las repeticiones de cada serie. La vez siguiente la app te dice cuánto levantar y te avisa cuándo subir.

Tocá «Como la última vez» y se completa solo. El cronómetro de descanso arranca al guardar la serie.

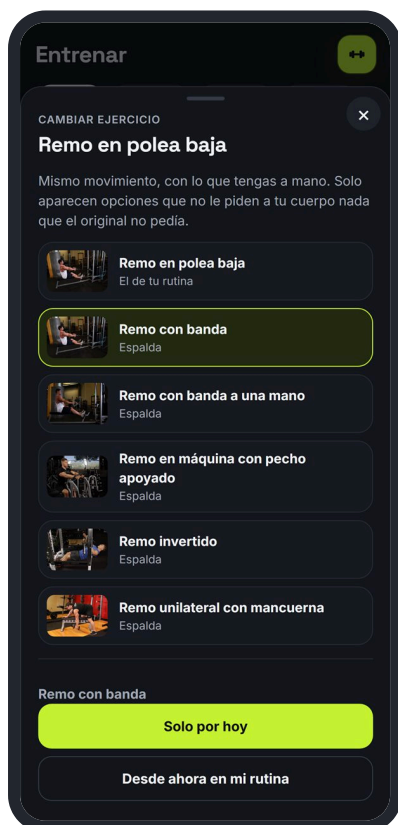


PASO 5 DE 11

Mirá la técnica

Tocá la foto de cualquier ejercicio y ves cómo se hace, paso a paso, con los errores más comunes para que no te lastimes.

Las fotos muestran la posición inicial y la final, alternándose como una animación.



PASO 6 DE 11

¿Máquina ocupada?

Tocá el ícono de cambiar y elegís un ejercicio equivalente, que trabaja lo mismo. Solo por hoy o desde ahora.

Las opciones respetan tu lugar de entrenamiento y tus antecedentes de salud.

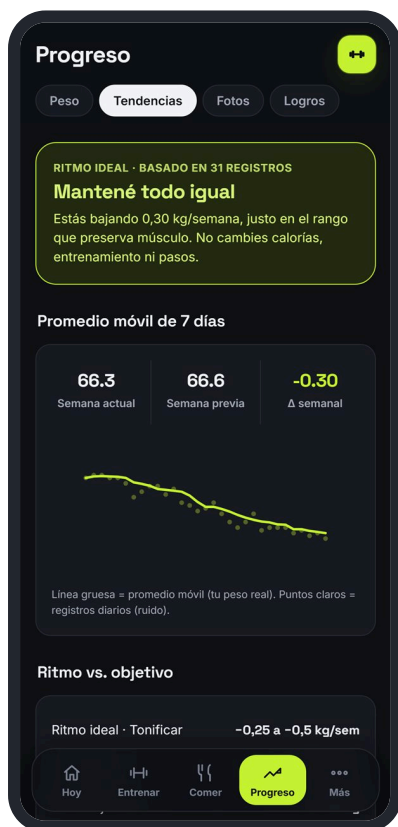


PASO 7 DE 11

Anotá lo que comés

En Comer buscás el plato («milanesa», «empanada») y elegís la porción: una mediana, un plato, dos fetas. Sin escribir calorías.

Con anotar lo principal alcanza para saber si llegaste a tu proteína del día.

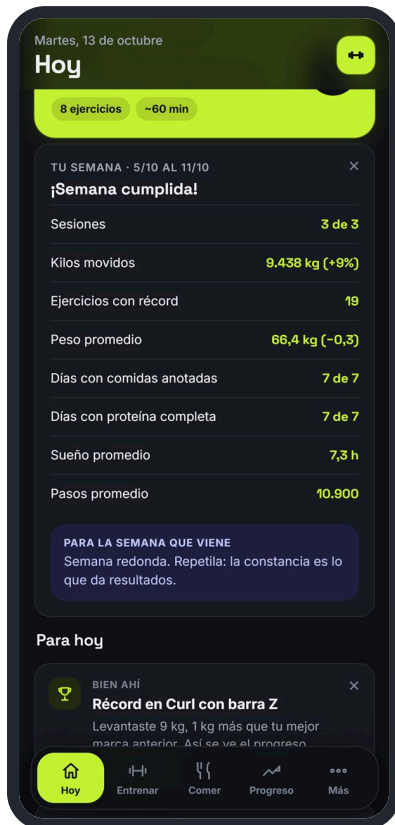


PASO 8 DE 11

Mirá tu progreso de verdad

Pesate cuando puedas: la app te muestra la tendencia de la semana, no el ruido de la balanza, y te dice si vas al ritmo de tu objetivo.

En Progreso también cargás la cintura y las fotos, que muestran lo que la balanza no.

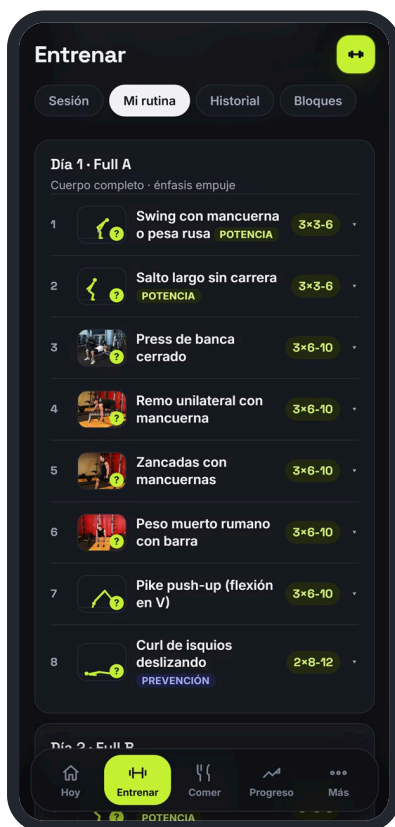


PASO 9 DE 11

Tu semana, resumida

Cada domingo ves cuántas sesiones hiciste, los kilos que moviste, tus récords y qué ajustar para la semana que viene.

Las medallas y las rachas están en Progreso → Logros.

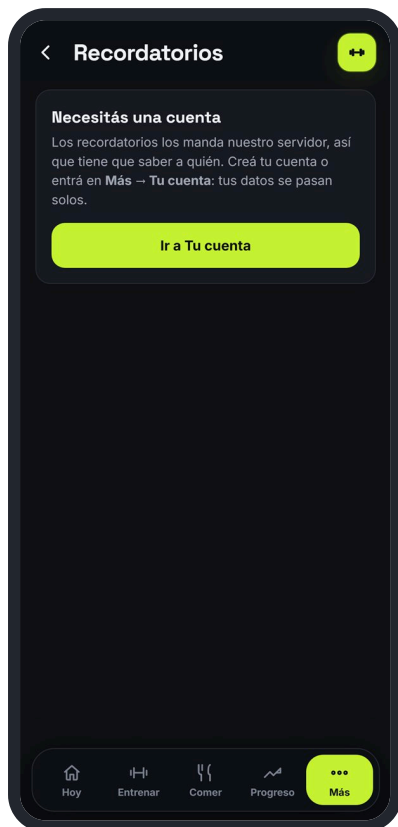


PASO 10 DE 11

¿Hacés un deporte?

Elegí «Rendimiento deportivo» y tu deporte. Cada sesión empieza con potencia (saltos y lanzamientos) y termina con prevención de las lesiones típicas de tu deporte.

Indicá si estás en pretemporada o en temporada: la carga se ajusta sola.



PASO 11 DE 11

Instalala y activá los recordatorios

En Android abrí la app en Chrome y tocá : → Instalar app. En iPhone, Safari → Compartir → Agregar a inicio. Después, en Más → Recordatorios, elegí cuándo querés que te avise.

Funciona sin señal en el gimnasio: lo que cargues se sincroniza cuando vuelve.



Listo. Ya sabés usarla.

Probala 7 días gratis, o activá tu acceso de por vida con un pago único, sin suscripción.

Activar mi acceso

metodo-recomp.pages.dev

¿Dudas? Escribinos por WhatsApp: **+54 9 351 701-5007**

Tenés 10 días para arrepentirte y te devolvemos el 100% (Ley 24.240).

Las pantallas usan datos de ejemplo. La app no reemplaza la consulta con un profesional de la salud.