



Recuperación Inteligente: Optimiza tu Rendimiento Deportivo

Los deportistas aficionados suelen descuidar su recuperación. Esto puede derivar en lesiones o bajo rendimiento. Presentamos una app personalizada para el cuidado físico. La recuperación adecuada es clave para un rendimiento óptimo.



por **Santiago Moncayo**

El Problema: Descuido en la Recuperación



Falta de Enfoque

La mayoría de las apps se centran en entrenar. Ignoran la importancia de la recuperación.

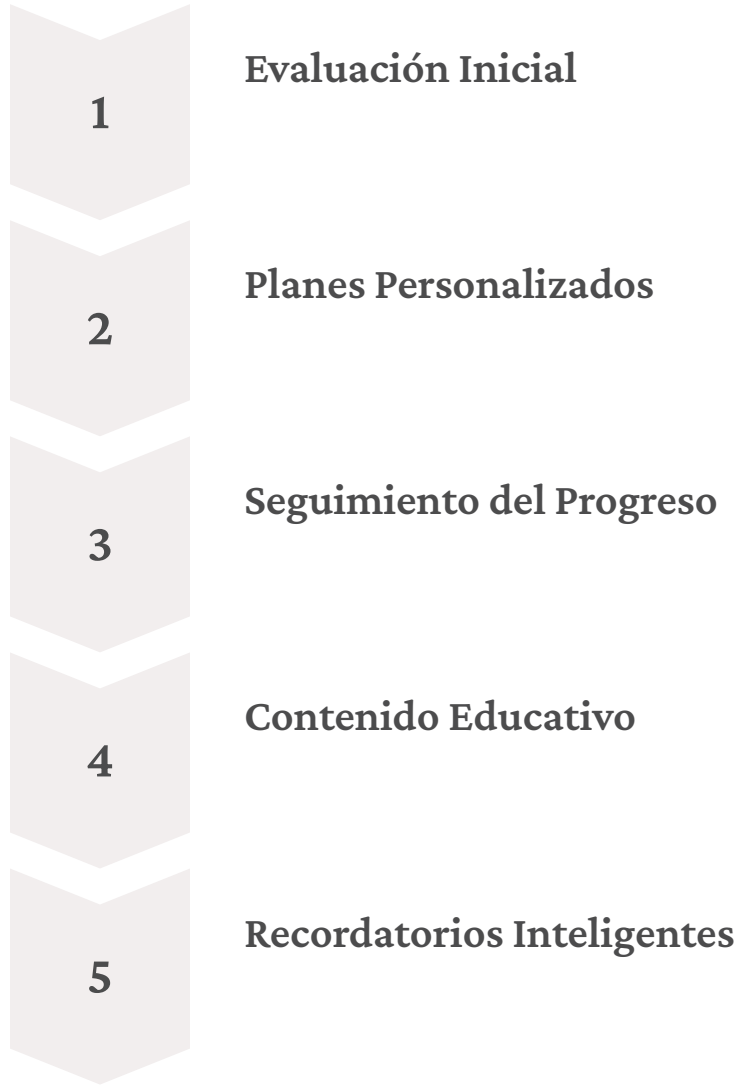
Riesgos del Sobreentrenamiento

El 70% de lesiones son por sobreentrenamiento. También influye la falta de descanso.

Datos Estadísticos

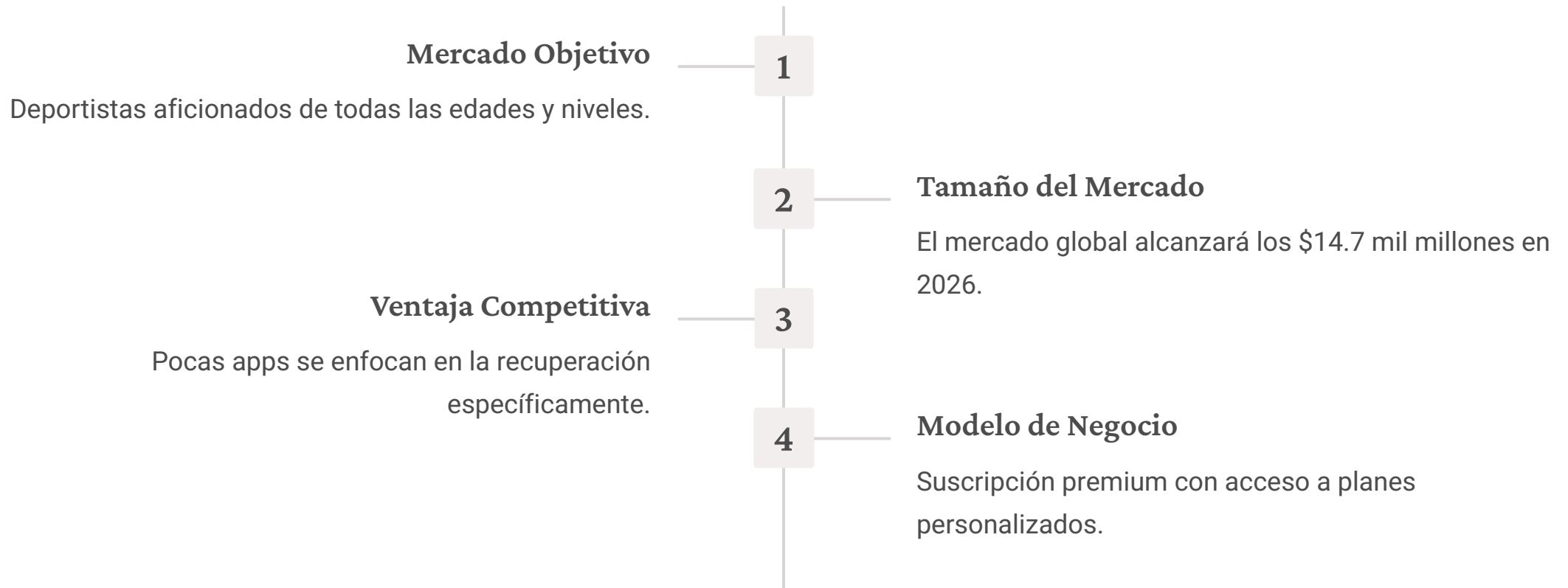
Un 60% no sigue un plan de recuperación adecuado. Esta información viene de una encuesta a 500 deportistas.

La Solución: Una App Personalizada



Nombre Propuesto: "Recupera+". La app ofrece estiramientos, nutrición y descanso. También monitoriza el sueño y el estrés.

El Potencial: Un Mercado en Crecimiento



Logo/Interfaz

