

Manual de uso de la app MyFitSpace

Pasos a seguir para crear entrenamientos

- Crearemos el entrenamiento, es decir, lo que haremos por ejemplo el Lunes.
- *Recomendación: Crear todos los entrenamientos, es decir, de lunes a domingo o si vais entrenais dias distintos, de los días que entreneis*
- Pongamos el supuesto caso que entrenais de Lunes a Viernes. Creamos los entrenamientos, es decir, lunes, martes, miércoles, jueves y viernes.
- Luego, procederemos a crear la rutina, es decir, el ejercicio que vamos a hacer, series, repeticiones, tiempo de descanso, etc... Y aqui muy importante, **al crear la rutina, tenemos que añadir el día que vamos a realizar ese ejercicio**
- Si ese día hacemos 6 ejercicios, creamos 6 rutina con los ejercicios modificando sus repeticiones, series y descanso.
- Luego para ver el entrenamiento, nos dirigimos a la página de nuestro perfil y seleccionamos nuestros entrenamientos creados.
- Un entrenamiento de lunes a viernes lo ideal sería mantenerlo en bloques, es decir, durante un bloque de unos 4-5-6 meses.

Pasos a seguir para crear dietas

- Algo parecido a los entrenamientos, creamos la semana de la dieta.
- A continuación, vamos a crear el día de la semana para esa semana de dieta.
- Luego, añadimos los alimentos que vayamos a comer ese día en los distintos momentos, es decir, desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Esta app está diseñada para comer de una manera saludable, es decir, que ya viene con alimentos precargados que son super saludables y que no haría falta ningún tipo de alimento más para poder crear tu dieta equilibrada.
- En el caso de que usted no esté conforme con la cantidad de alimentos que dispone esta página y desee añadir alguno en algún momento, puede hacerlo en el apartado de "Añadir comida o platos combinados". Aunque como bien pone en la página, no es una práctica de lo más recomendada ya que los alimentos más nutritivos y sanos ya los dispone la app