



Has estado sentado un buen rato, es hora de estirarte. 💪

Pausa activa

Siguiente →



Aún necesitas 2 snacks
saludables hoy para
mantener tu energía. ¡No
programes con el
estómago vacío!

Bitácora Nutritiva



Siguiente →

Si



No



Si



No



Escribe tu patología



¡Es Hora de intentarlo!

From students to students

[Registrarse](#)

[Registrarse con Google](#)

Ya tienes una cuenta? [Iniciar Sesión](#)

9:41



Inicia sesión y forma tu rutina

Correo Electronico

Contraseña

Recuerdame

[Olvide mi contraseña](#)

Iniciar Sesión

Ingresar con
Google



No tienes una cuenta? [Registrarse](#)



¡Únete y crea hábitos!

Correo Electronico

Contraseña

Confirmar Contraseña

Recuerdame

Sign up

Or login with



Google

Ya tienes una cuenta? [Iniciar Sesión](#)

Ingresá tu edad

27

26

25

24



Siguiente →

9:41



Ingresá tu peso

_____ Kg



Siguiente →

[Saltar](#)

Alimentos que prefieras evitar

[Siguiente](#)

¿Padeces de alguna condición médica?

Si



No



Escribe tu patología



Siguiente →

9:41



¡Acerca tu snack y escanealo!

Empezar

9:41



0.5x

1.5x

2x

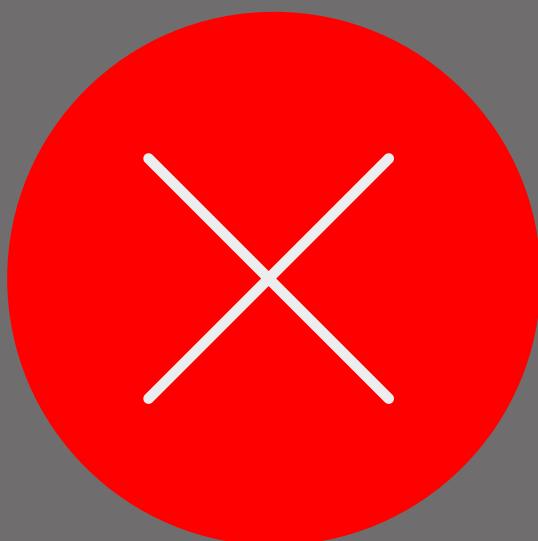




Tu snack ha sido guardado en
“Mis Snacks”

[Ir a Mis Snacks](#)

[Volver a inicio](#)



No hemos podido procesar tu snack

Volver a intentar

Volver a inicio



Elige una opción
y sube tu horario



Tomar foto



Subir



Galería

Volver al Inicio



0.5x

1.5x

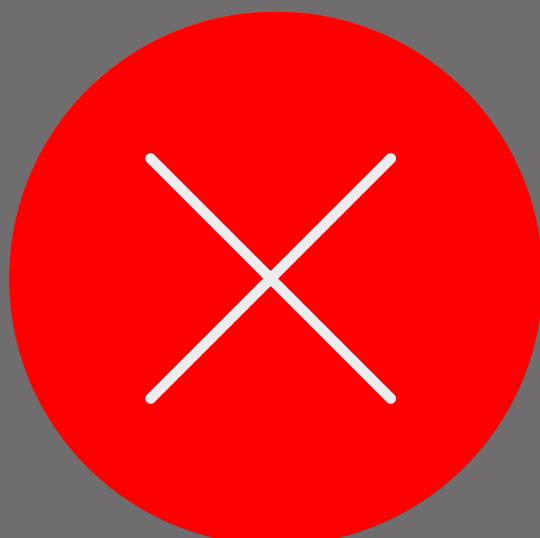
2x





Tu horario ha sido subido con éxito

[Volver a inicio](#)



No hemos podido reconocer tu horario

Volver a intentar

Volver a inicio

9:41



Batidos

Apple Crumble

25m

10

Easy

Minutes

Steps

Difficulty

Ingredients



Guayabas

30g



Platanos

7g



Pumpkin 21g

Preparar



Apple Crumble



Paso 1

Precalienta el horno a 180 °C y licúa las guayabas, luego cuéllalas.



Paso 2

Agrega a la mezcla el cambur/banana, puré de calabaza/auyama, agua, miel y vainilla.



Paso 3

Mezcla los ingredientes secos aparte.



Paso 4

Combina los ingredientes secos poco a poco con la mezcla líquida hasta formar una pasta.

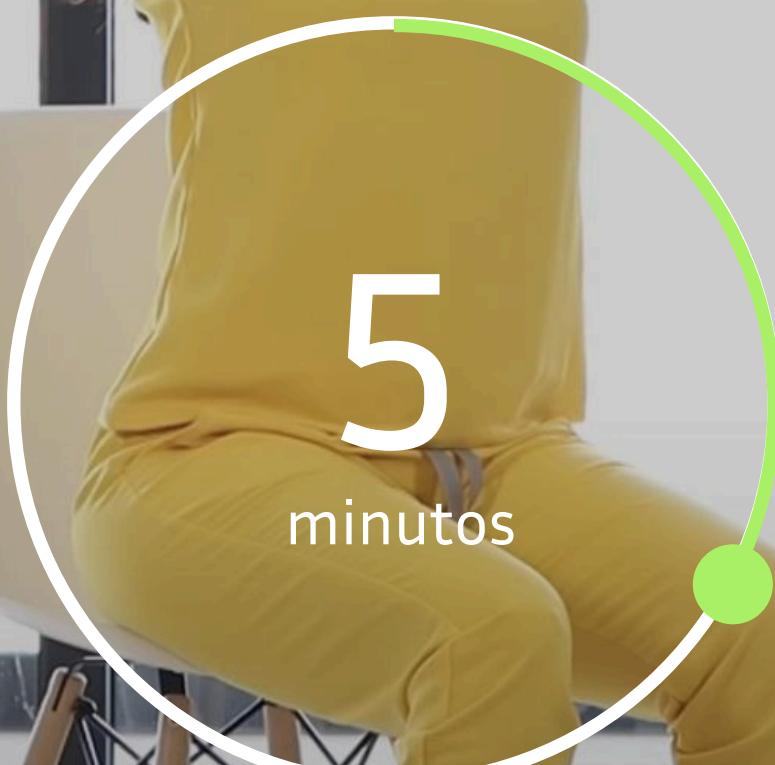


Paso 5

Vierte la mezcla en capacillos, hornea por 30 minutos, deja enfriar y ¡disfruta!

Listo

9:41



Estilo

Estiramiento

Enfoque

Espalda

EMPEZAR

9:41



Next exercise



00:00

0%

Completed



03:00

Total Time

Prev



Next

9:41



00:35

27%

Completed



03:00

Total Time

Prev

||

Next

9:41



Next exercise

03:00

100%

Completed

03:00

Total Time

¡Completado!

9:41



Batidos

Mug-Cake de café

25m

10

Easy

Minutes

Steps

Difficulty

Ingredients



Café

30g



Cacao en polvo

7g



Mantequilla

21g

Preparar



Mug-Cake de café



Paso 1

En una taza mezcla todos los ingredientes hasta obtener consistencia homogénea.

Paso 2

Lleva al microondas o Airfryer por 2 minutos.

Paso 3

Sirve y disfruta.

Listo

9:41



Hi Carolina!

Monday, 25 July

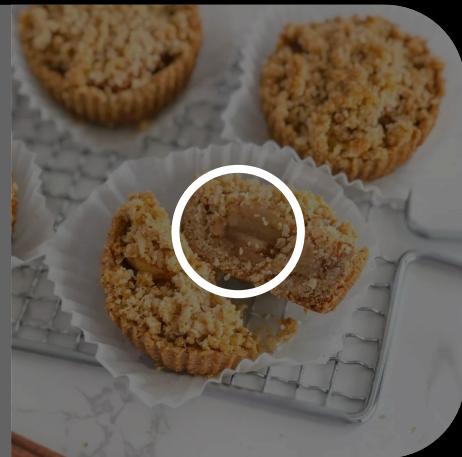


Agenda de hoy

En 2 hrs

Apple Crumble

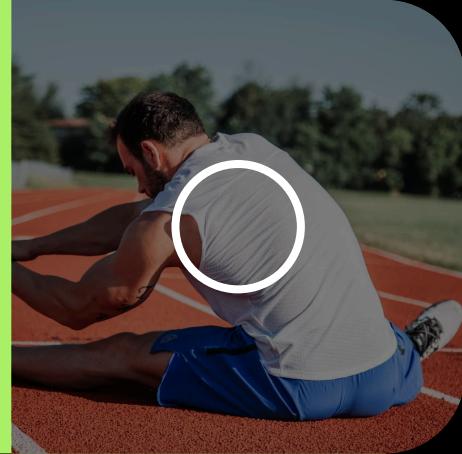
Ver Receta



En progreso

Extensión Unilateral

Ver Ejercicio



Días de racha 🔥



L

M

M

J

V

S

D

!Completa tu agenda cada dia y alcanzarás una semana perfecta el domingo!





Mis me gusta →

Una comunidad para ti



Joe.fit@gmail.com

IDEAS PARA COMER PARA ESOS MOMENTOS DE ANSIEDAD

COSAS CRUJIENTES

COSAS DULCES

COSAS ENTRETENIDAS

COSAS QUE LLenan

quiero una
Diet
DE ANDREA RICARDO



caro@gmail.com



Cancelar

Crear



|En que estas pensando?



Everyone can reply

aA

Galery
icon

Gif
Icon

"The"

the

to

q

w

e

r

t

y

u

i

o

p

a

s

d

f

g

h

j

k

l



z

x

c

v

b

n

m



ABC

space

return





Foro →

Publicaciones que te han gustado



Joe.fit@gmail.com

IDEAS PARA COMER PARA ESOS MOMENTOS DE ANSIEDAD

COSAS CRUJIENTES

COSAS DULCES

COSAS ENTRETENIDAS

COSAS QUE LLenan

quiero una
Diet
DE ANDREA RICARDO



caro@gmail.com





Tus Publicaciones



CaroEstegania

...



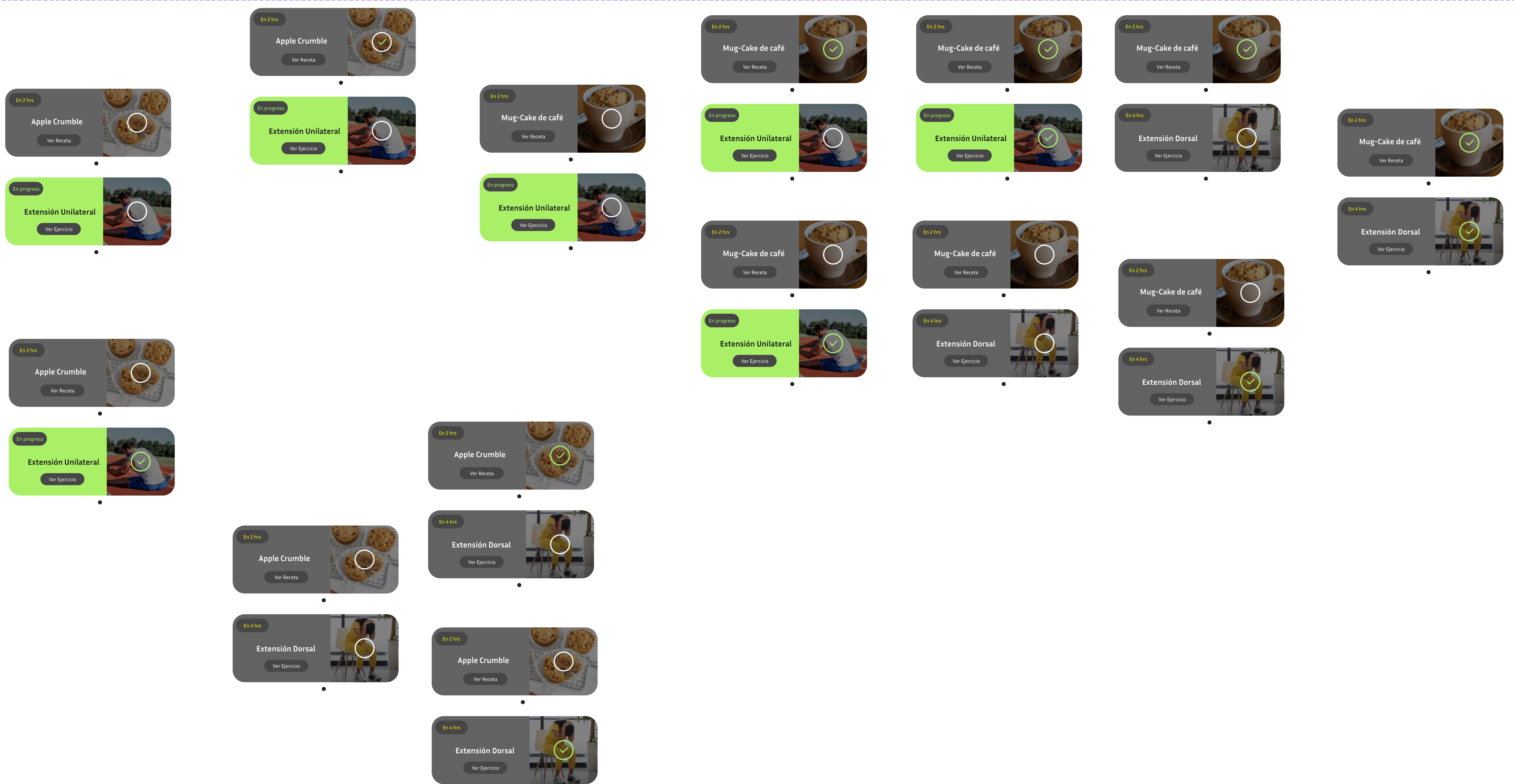
2K



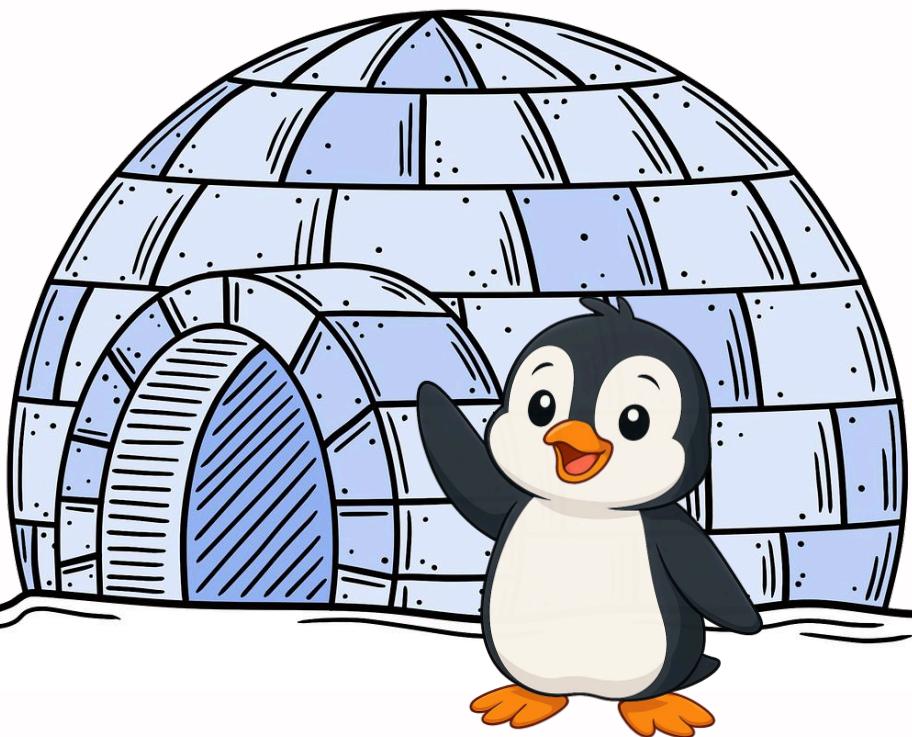
CaroEstefania

...





9:41



Chili willy



Ver Receta

Ver Receta

Ver Ejercicio

Ver Ejercicio

9:41



K
A
N
S



Snacks



Calendario



Escanear
Snack



9:41



W
S
U
R
E
X
W



Ejercicios



Calendario



Subir
Horario





Calendario

Julio

L

M

M

J

V

S

D

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Snack de hoy



En progreso



En 2 hrs



Cambiar →

Cambiar →

Cambiar →

Cambiar →



Calendario

Julio

L

M

M

J

V

S

D

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Snack de hoy



En progreso



En 2 hrs





Calendario

Julio

L

M

M

J

V

S

D

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Snack de hoy



En progreso



En 2 hrs





Calendario

Julio

L

M

M

J

V

S

D

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Snack de hoy



En progreso



En 2 hrs





Calendario

Julio

L

M

M

J

V

S

D

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Snack de hoy



En progreso



En 2 hrs



9:41



Batidos

Mug-Cake de café

25m

10

Easy

Minutes

Steps

Difficulty

Ingredients



Café

30g



Cacao en polvo

7g



Mantequilla

21g

Preparar



Mug-Cake de café



Paso 1

En una taza mezcla todos los ingredientes hasta obtener consistencia homogénea.

Paso 2

Lleva al microondas o Airfryer por 2 minutos.

Paso 3

Sirve y disfruta.

Listo

[Todos](#)[Batidos](#)[Frutas](#)[Frutos secos](#)

Mix de frutos secos



3 Min



120 Kcal



El mix de frutos secos es una fuente natural de energía, ideal para combatir el cansancio y mejorar la concentración.

[Cambiar](#)



Calendario

Julio

L

M

M

J

V

S

D

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Snack de hoy



En progreso



En 2 hrs





Calendario

Julio

L

M

M

J

V

S

D

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Snack de hoy



En progreso



En 2 hrs



Receta



Receta





⌚ 3 Min

🔥 6 Rep

⌚ 6 Min

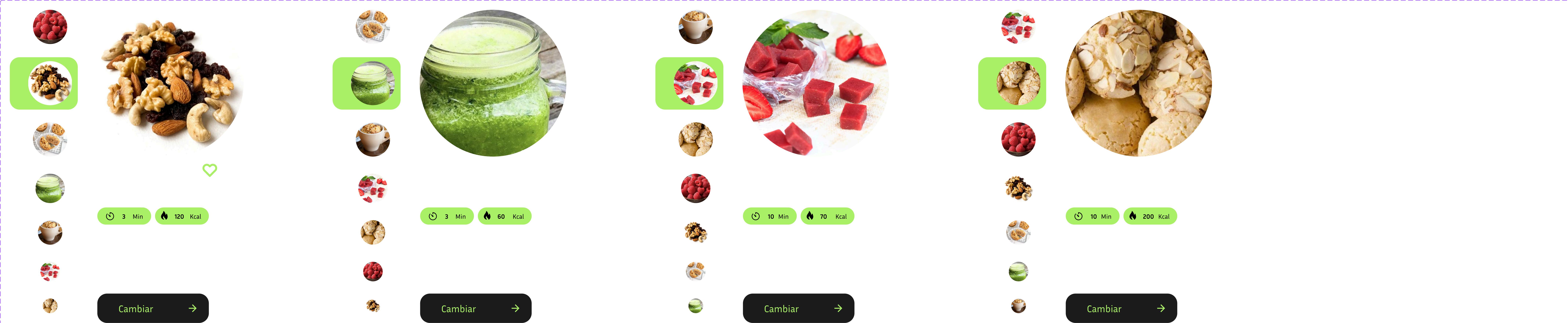
🔥 4 Rep

Ver



Ver





9:41



Batidos

Apple Crumble

25m

10

Easy

Minutes

Steps

Difficulty

Ingredients



Guayabas

30g



Platanos

7g



Pumpkin 21g

Preparar



Apple Crumble



Paso 1

Precalienta el horno a 180 °C y licúa las guayabas, luego cuéllalas.



Paso 2

Agrega a la mezcla el cambur/banana, puré de calabaza/auyama, agua, miel y vainilla.



Paso 3

Mezcla los ingredientes secos aparte.



Paso 4

Combina los ingredientes secos poco a poco con la mezcla líquida hasta formar una pasta.



Paso 5

Vierte la mezcla en capacillos, hornea por 30 minutos, deja enfriar y ¡disfruta!

Listo

[Todos](#)[Batidos](#)[Frutas](#)[Frutos secos](#)

Mix de frutos secos



3 Min



120 Kcal



El mix de frutos secos es una fuente natural de energía, ideal para combatir el cansancio y mejorar la concentración.

[Receta](#)

[Todos](#)[Espalda](#)[Brazos](#)[Piernas](#)

Extensión Unilaterals



3 Min



6

Rep

Sentado en el suelo, una pierna está extendida hacia el frente y la otra doblada con la planta del pie apoyada en el muslo opuesto.

[Ver](#)

[Todos](#)[Espalda](#)[Brazos](#)[Piernas](#)

Extensión Unilaterals



3 Min



6

Rep

Sentado en el suelo, una pierna está extendida hacia el frente y la otra doblada con la planta del pie apoyada en el muslo opuesto.





⌚ 3 Min

🔥 6 Rep

⌚ 3 Min

🔥 6 Rep

Cambiar



Ver



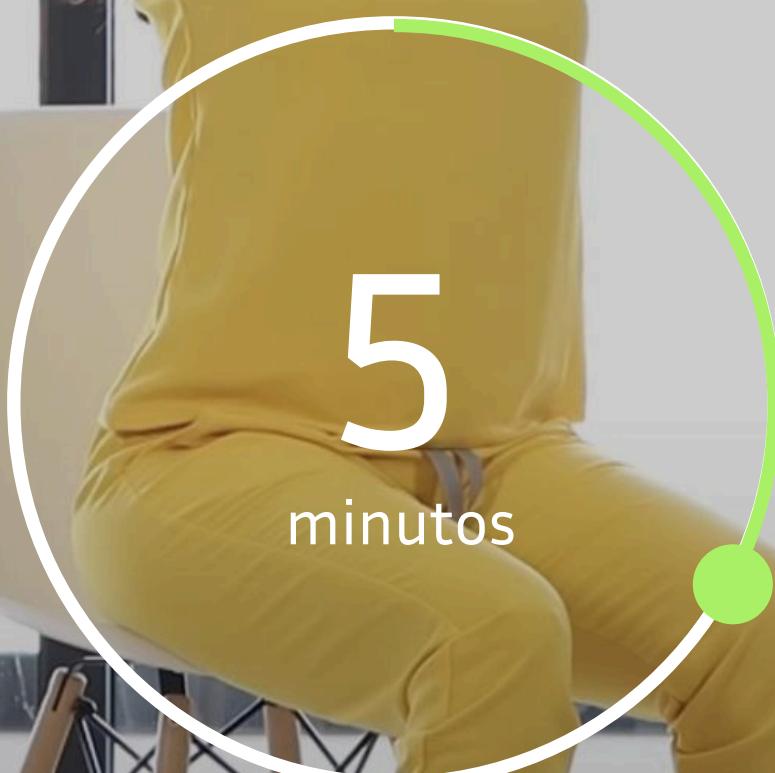
Ver



Cambiar →

Cambiar →

9:41



Estilo

Estiramiento

Enfoque

Espalda

EMPEZAR

9:41



Next exercise



00:00

0%

Completed



03:00

Total Time

Prev



Next

9:41



00:35

27%

Completed



03:00

Total Time

Prev

||

Next

9:41



Next exercise

03:00

100%

Completed

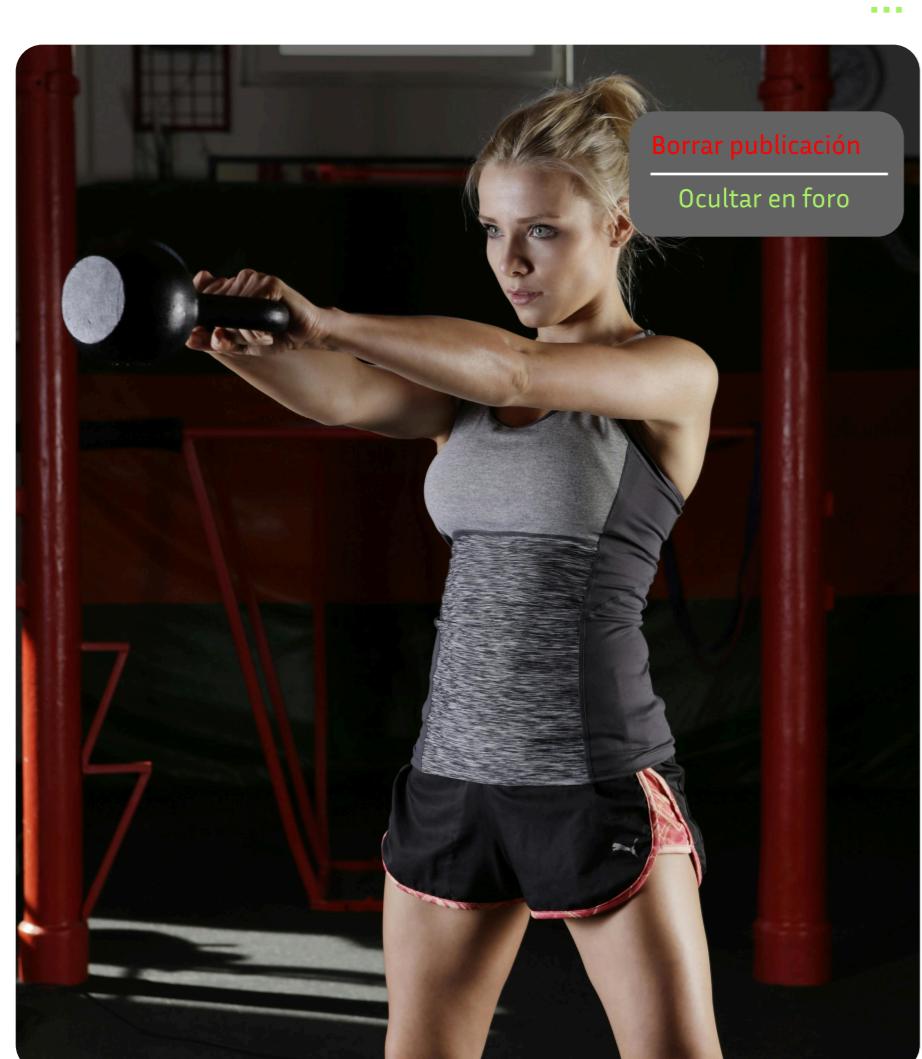
03:00

Total Time

¡Completado!



2K



2K



2K



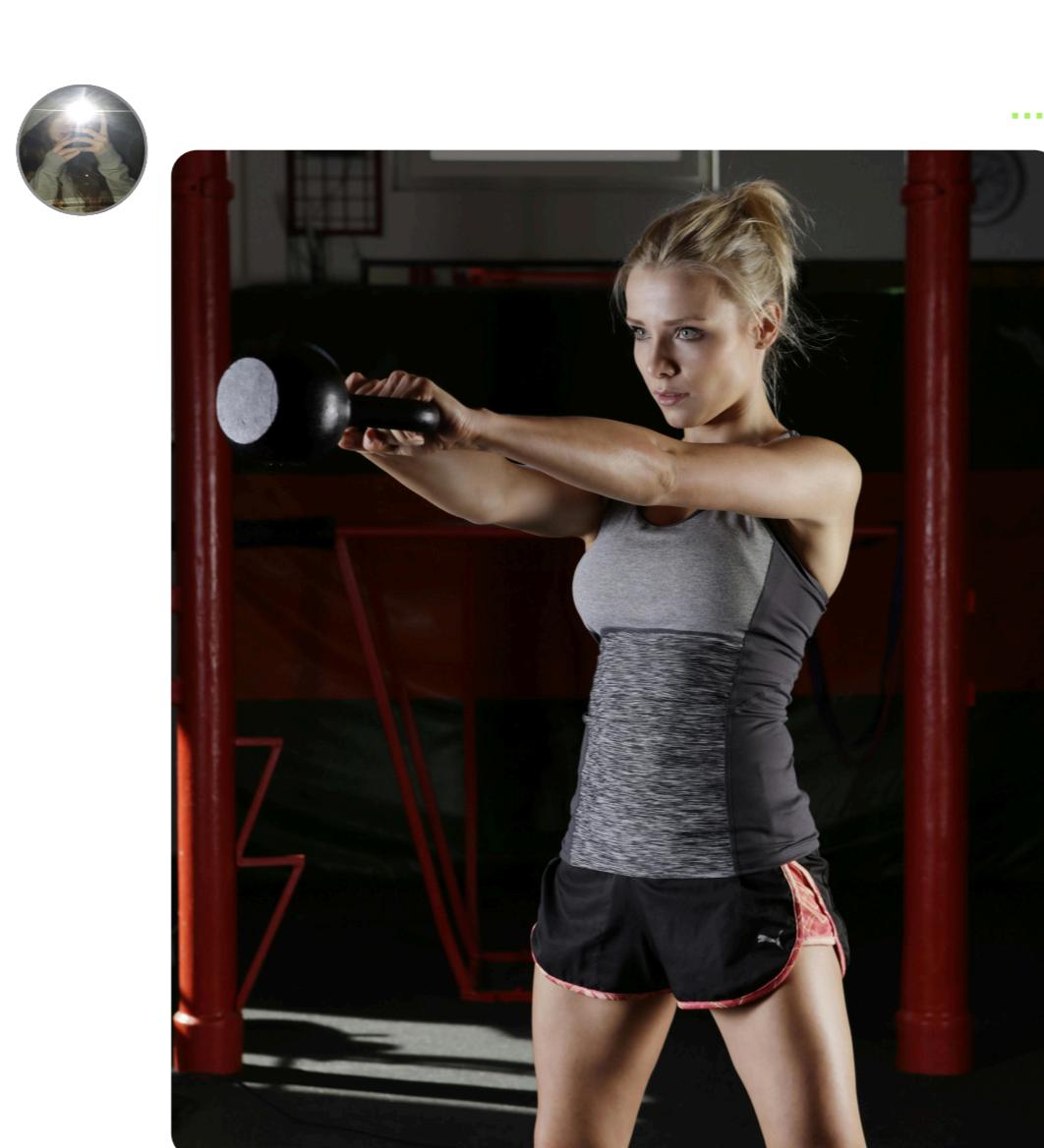
2K



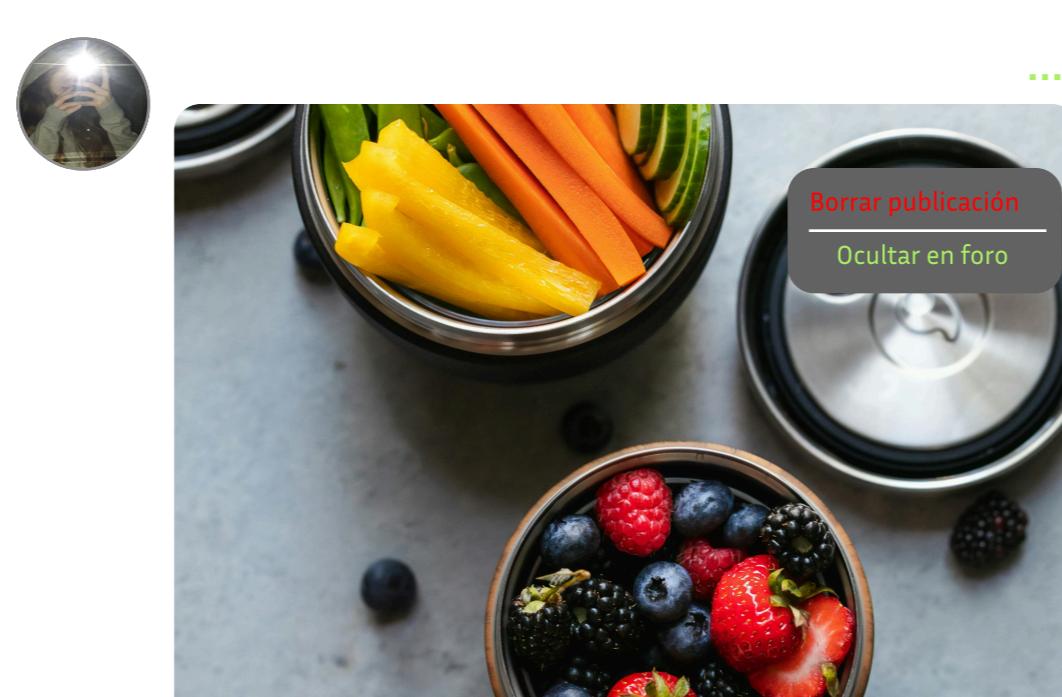
2K



2K



2K



2K

