

Reporte Mensual de Progreso

¡¡NOMBRE_USUARIO >>

May 5, 2025

Información del Usuario

- Nombre: ¡¡NOMBRE_USUARIO >> Correo :<< CORREO_USUARIO >>

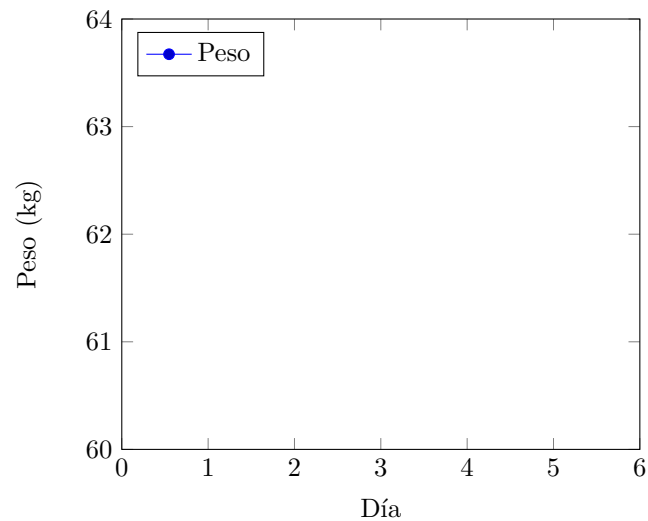
Resumen de Entrenamiento

- Total de Ejercicios Completados: ¡¡TOTAL_EJERCICIOS >> SeriesCompletadas :<< TOTAL_SERIES >>

Medidas (cm)

- Glúteos: ¡¡MEDIDA_GLUTEOS >><< CAMBIO_GLUTEOS >> Piernas :<< MEDIDA_PIERNAS >><< CAMBIO_PIERNAS >>
- Cintura: ¡¡MEDIDA_CINTURA >><< CAMBIO_CINTURA >>

Evolución del Peso (kg)



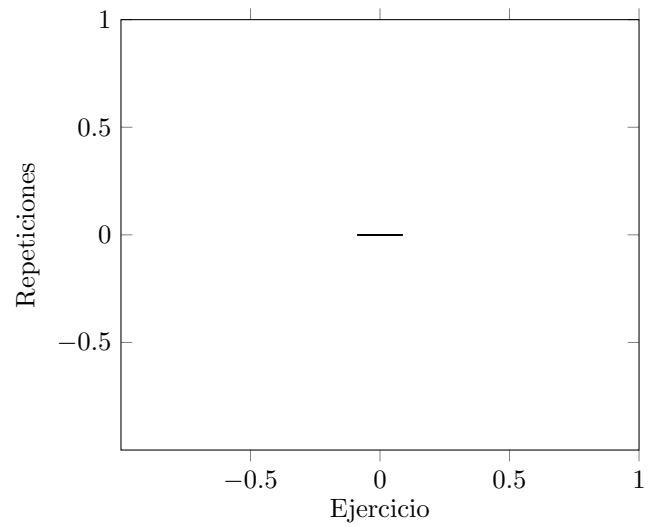
Objetivo

¡¡OBJETIVO_USUARIO >>

Progreso del Objetivo

$\mathbb{I} \text{PORCENTAJE}_{PROGRESO} >>$

Repeticiones por Ejercicio



Métricas

- Energía: $\mathbb{I} \text{ENERGIA}_{i,i}$
- Sueño: $\mathbb{I} \text{SUENO}_{i,i}$
- Motivación: $\mathbb{I} \text{MOTIVACION}_{i,i}$

Recomendaciones

$\mathbb{I} \text{RECOMENDACIONES}_{i,i}$