

Glúteos 28D

Método Coach Luca

Entrenamientos en casa, nutrición inteligente y seguimiento de tu evolución en una experiencia guiada de 28 días.

28 días

programa guiado

16

ejercicios

3 idiomas

PT • ES • EN

Instalable en el móvil

CONTENIDO

- | | | |
|----|--------------------------|--------|
| 01 | Onboarding personalizado | pág. 2 |
| 02 | Entrenamiento · 28 días | pág. 3 |
| 03 | Nutrición inteligente | pág. 4 |
| 04 | Evolución y Coach | pág. 5 |
| 05 | Acceso rápido · QR | pág. 6 |



EMPIEZA AQUÍ

Apunta la cámara

y accede a tu onboarding

app-coach-luca.lovable.app

• Autora · Maria Luiza

Entrenamiento • Nutrición • Progreso

COACH LUCA • 28D
Tu entrenamiento de hoy



28 días

Progreso acompañado

ENTRENAMIENTO DEL DÍA

Activación Profunda

6 ejercicios • sin equipo

INICIAR ENTRENAMIENTO

Meta semanal

4x

BIBLIOTECA

16 ejercicios

Sin equipamiento

7

RACHA

12

ENTRENOS

385

MIN

Entreno

Nutrición

Progreso

Coach

Tu plan empieza por entenderte.

El registro inicial configura idioma, objetivo, nivel de entrenamiento y frecuencia semanal antes de abrir el panel.

01

Idioma

Portugués, español o inglés.

02

Perfil

Nombre y correo para organizar el acceso.

03

Objetivo

Volumen, definición, reducción de grasa o postura.

04

Nivel

Principiante, intermedio o avanzado.

05

Frecuencia

Meta de 3x, 4x o 5x por semana.

06

Panel listo

La app libera el programa de 28 días.

POR QUÉ IMPORTA

En lugar de abrir una lista suelta de entrenamientos, la usuaria entra con una meta clara y sigue un camino estructurado.

28 días con dirección, no improvisación.

El panel muestra el entrenamiento del día, la evolución del desafío, la meta semanal y el acceso a la biblioteca de ejercicios.



1 Entrenamiento del día

Sesiones organizadas por día, con intensidad, duración estimada y secuencia de ejercicios.

2 Biblioteca con 16 ejercicios

Consulta rápida de los movimientos del programa para entrenar con más seguridad y constancia.

3 Progreso de los 28 días

Porcentaje completado, días restantes, total de entrenamientos y minutos acumulados.

4 Entrena en casa

El método fue diseñado para practicar en casa y destaca una propuesta sin equipamiento.

OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA

Abrir la app y saber exactamente qué hacer hoy.

Entrenamiento y alimentación en el mismo panel.

El área de nutrición combina metas estimadas de macronutrientes, escáner de comidas con IA y diario alimentario.

1 Calculadora de macros

Usa peso, altura, edad, actividad y objetivo para estimar calorías, proteínas, carbohidratos, grasas, fibra y agua.

2 Escáner de platos con IA

La usuaria fotografía la comida y recibe una estimación de calorías y macronutrientes, con opción de añadirla al diario.

3 Diario alimentario

Muestra el consumo registrado del día y lo compara con las metas definidas dentro de la app.



LECTURA RESPONSABLE

Los números son estimaciones de apoyo. Las necesidades individuales pueden variar y requerir evaluación profesional cuando exista un objetivo clínico o una condición de salud.

La app registra tu evolución, no solo el entrenamiento.

El seguimiento diario convierte la experiencia en rutina: checkpoints, métricas, fotos, récords y un área dedicada al Coach Luca.



1 Checkpoints diarios

Entrenamiento, nutrición, hidratación, recuperación y foto/medida pueden marcarse cada día.

2 Métricas de constancia

Racha de días, entrenamientos completados, minutos acumulados y frecuencia semanal.

3 Antes y después

Las fotos de progreso y los récords personales quedan organizados en el área de evolución.

4 Área del Coach

Contenido institucional del Coach Luca y acceso a recursos complementarios del programa.

PRIVACIDAD DEL PROGRESO

La app informa que fotos, progreso y checkpoints se almacenan localmente en el dispositivo.

Tu programa empieza en el móvil.

Escanea el QR Code, completa el onboarding y, si quieres, instala la app en la pantalla de inicio para acceder como una aplicación.



QR CODE OFICIAL

<https://app-coach-luca.lovable.app/#onboarding>

Escanea con la cámara del móvil.
No hace falta descargar nada de una tienda.

CÓMO ACCEDER

1 Abre la cámara

Apunta al QR Code.

2 Entra en el onboarding

Elige idioma, objetivo y frecuencia.

3 Añádelo a la pantalla de inicio

Usa la opción de instalar cuando esté disponible.

Entrenamiento • Nutrición • Progreso

PWA instalable

PT • ES • EN

Método Glúteos 28D

Coach Luca

Autora del material: María Luiza

Contenido informativo. Las estimaciones nutricionales no sustituyen la orientación individual de un profesional habilitado.