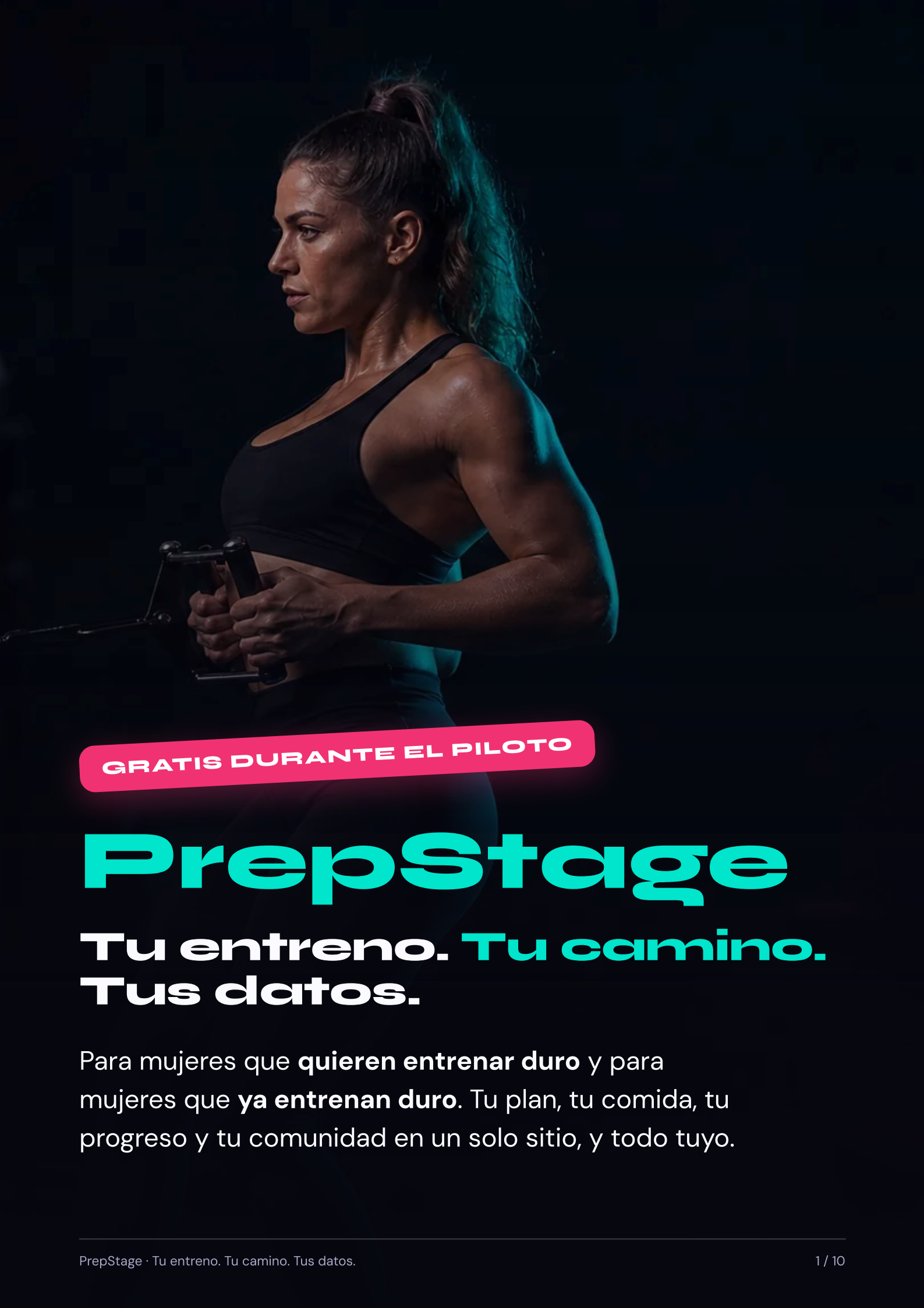


GRATIS DURANTE EL PILOTO

PrepStage

Tu entreno. Tu camino. Tus datos.

Para mujeres que **quieren entrenar duro** y para mujeres que **ya entrenan duro**. Tu plan, tu comida, tu progreso y tu comunidad en un solo sitio, y todo tuyo.

LO QUE YA SABES

Entrenas.
Pero casi nada de eso es tuyo.

Llevas semanas o meses yendo. Tu plan, tus pesos, tus fotos y tus ganas viven en capturas, en notas del móvil y en la app de quien te entrena.

Empiezas con ganas y se apagan

Sin ver tu progreso y sin nadie que te espere, es fácil dejarlo.

Cambias de entrenador y lo pierdes todo

Semanas de datos, fotos y registros se quedan con quien te entrenaba.

Tu información está por todas partes

Plan, pesos y fotos viven en sitios distintos. Aquí está todo junto.

Lo llevas a solas

Nadie ve la semana en la que todo cuesta y sigues yendo igual.







PREPSTAGE

Una app. Tres cosas que son tuyas.

No es otra plataforma de coaching: es tu herramienta de cada día. Si tienes entrenador o preparador, tú decides qué le enseñas.

1

Tu plan

Te lo crea la app, lo hacéis juntos, lo escribes tú o pasas el de tu entrenador. Tu entreno anotado serie a serie y tu comida con macros.

2

Tu progreso

Récords, peso, medidas y fotos con su comparativa, y un check-in semanal para ver cómo vas de verdad.

3

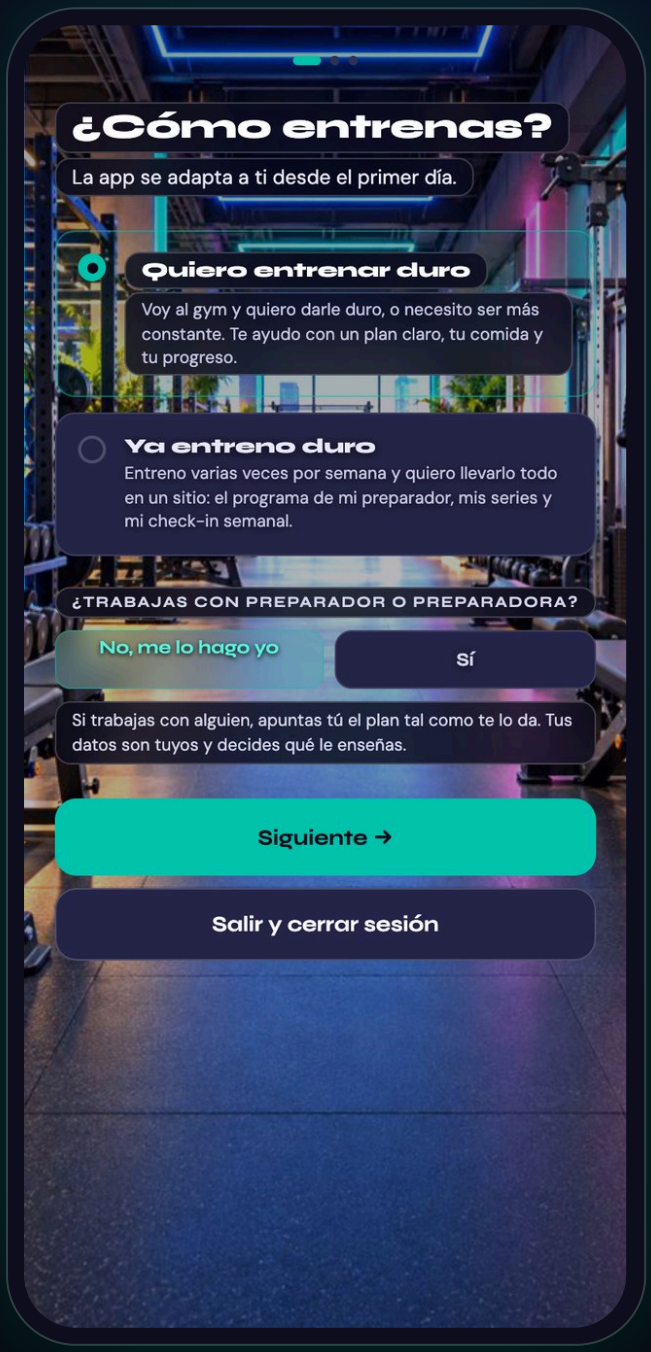
Tus datos

Exportas todo o borras tu cuenta cuando quieras. Tu diario nunca se comparte. Los enlaces caducan y los cortas tú.

ELIGE TU MODO

Dos modos. El tuyo seguro está.

Quieras empezar a entrenar duro o ya lo hagas, al darte de alta eliges tu modo. La app es la misma; cambia por dónde empiezas.



Quiero entrenar duro

Voy al gym y quiero darle duro, o necesito ser más constante.

Te creamos un plan claro, tu comida y tu progreso.

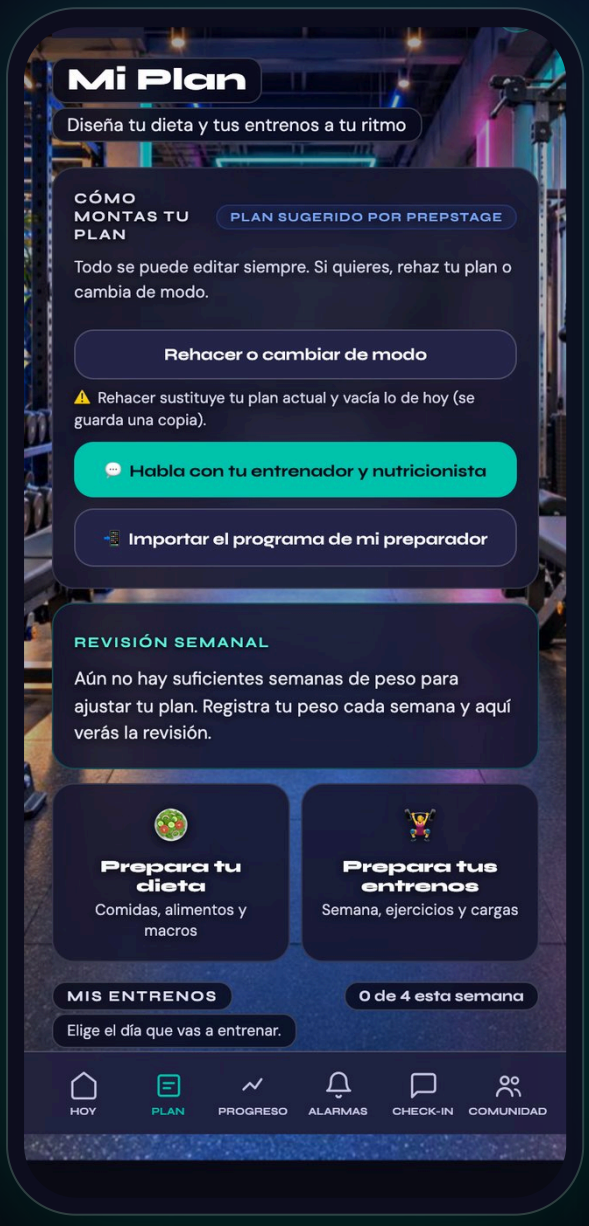
Ya entreno duro

Entreno varias veces por semana y quiero llevarlo todo en un sitio.

Pasas el programa de tu preparador, ves lo pautado en cada serie y haces tu check-in semanal.

TU PLAN Y TU ENTRENO

Un plan claro. Cada serie, anotada.

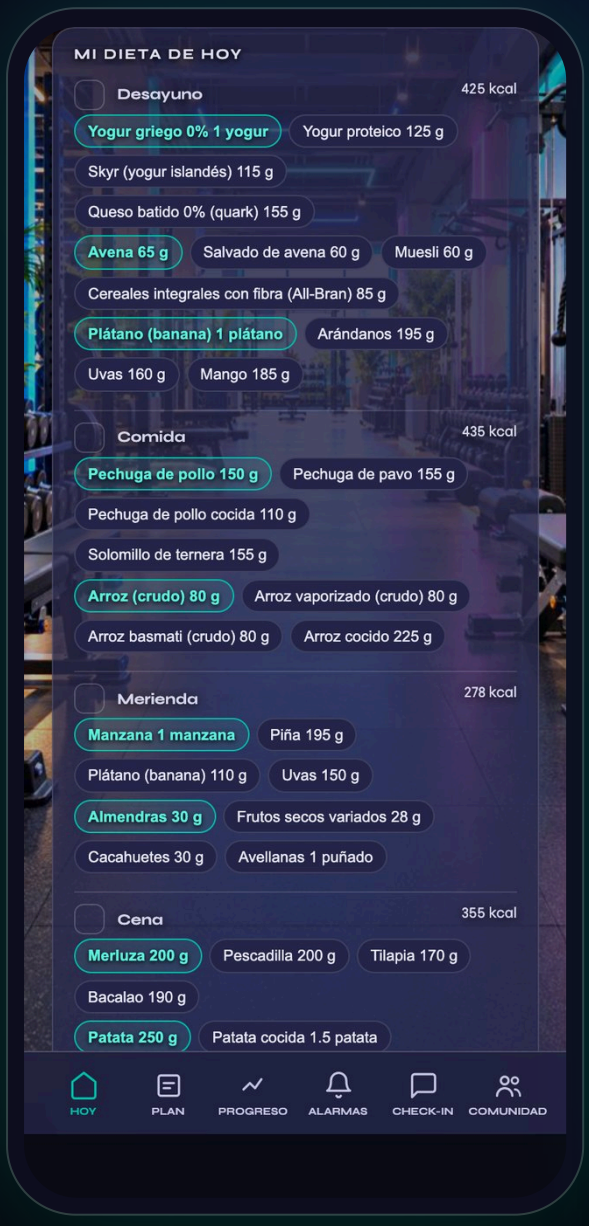


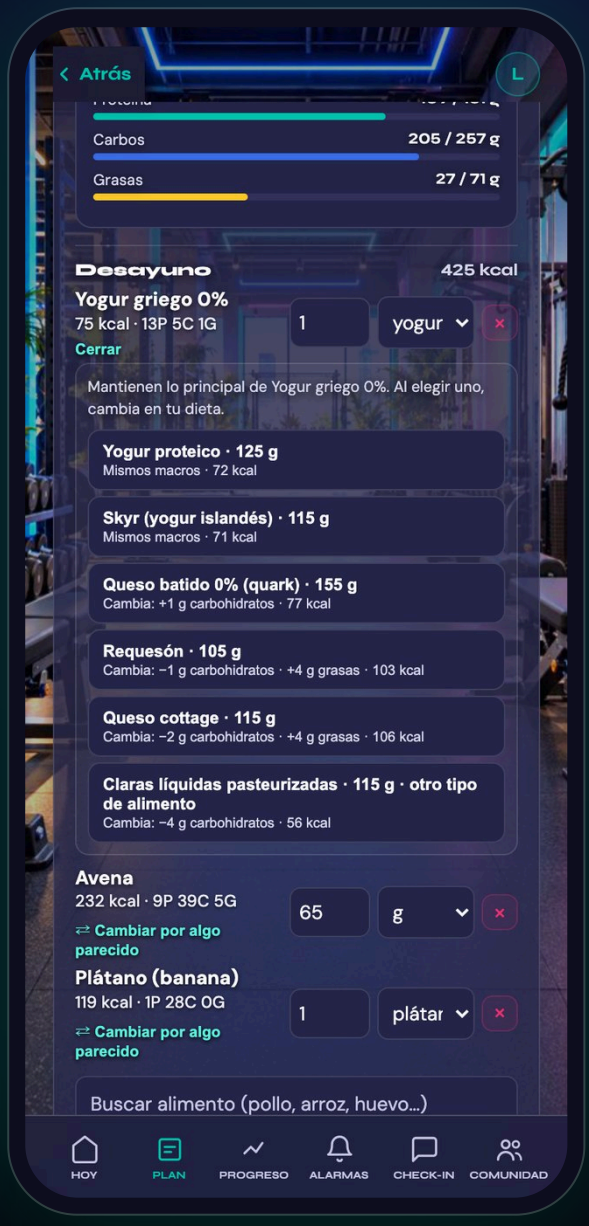


- Plan automático, a medias o escrito por ti. O pasas el de tu preparador.
- Ves lo que hiciste la última vez para superarlo.
- Kilos y repeticiones, descanso y tus récords.
- Si una semana no llegas, no te regaña: el lunes empieza otra.

TU COMIDA

Macros claros. Y opciones para cada día.



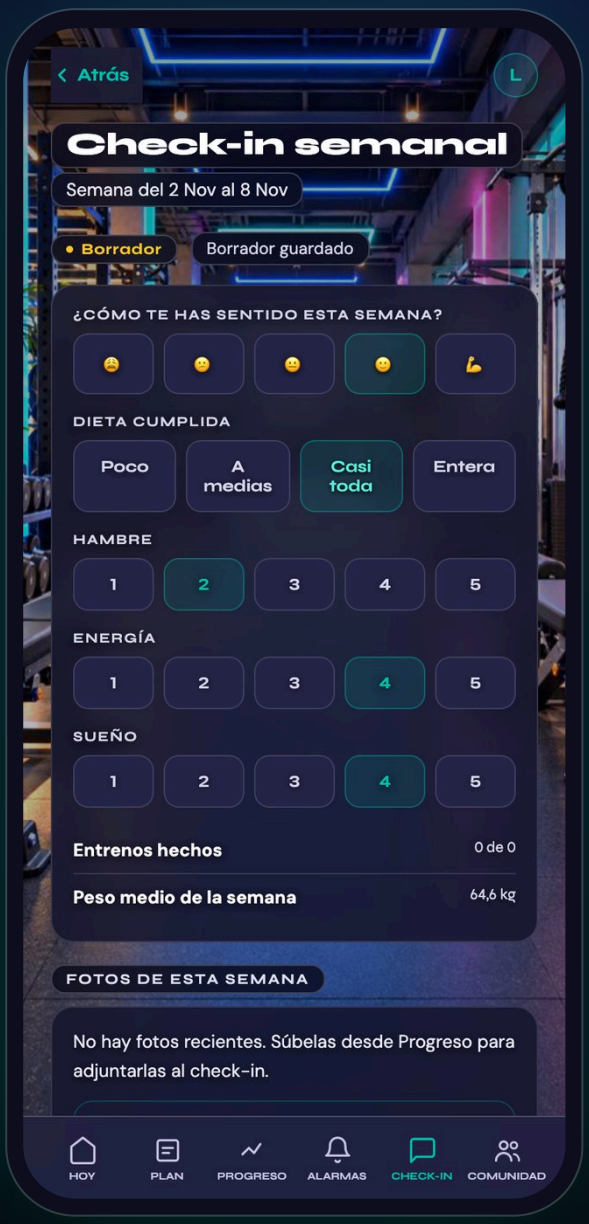


- Tu plan de comida con calorías y proteína, día de entreno y de descanso.
- La cantidad sale calculada para que aporte lo mismo.
- Si un día no tienes un alimento, te propone otros parecidos **de supermercado**.
- Eliges el de hoy sin descuadrar tu dieta.

TU PROGRESO

Ver que avanzas. De verdad.





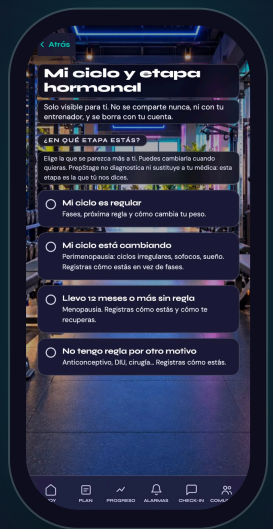
- Peso, medidas y fotos con comparativa de antes y ahora.
- Lo mandas a quien tú elijas con un enlace privado que caduca.
- Un check-in semanal con preguntas rápidas: energía, hambre, sueño y dieta.
- Para ver que avanzas aunque la báscula no se mueva.

LO QUE NO TIENE NADIE MÁS

Tus datos son tuyos. Siempre.



- Si cambias de entrenador, **todo se queda contigo**: fotos, historial y registros.
- Tú decides qué compartes, con quién y durante cuánto tiempo, y cortas el acceso cuando quieras.
- Tu **diario** no se puede compartir nunca.
- Exportas todo o borras tu cuenta cuando quieras.
- Tus fotos privadas no se mezclan con las de la comunidad.

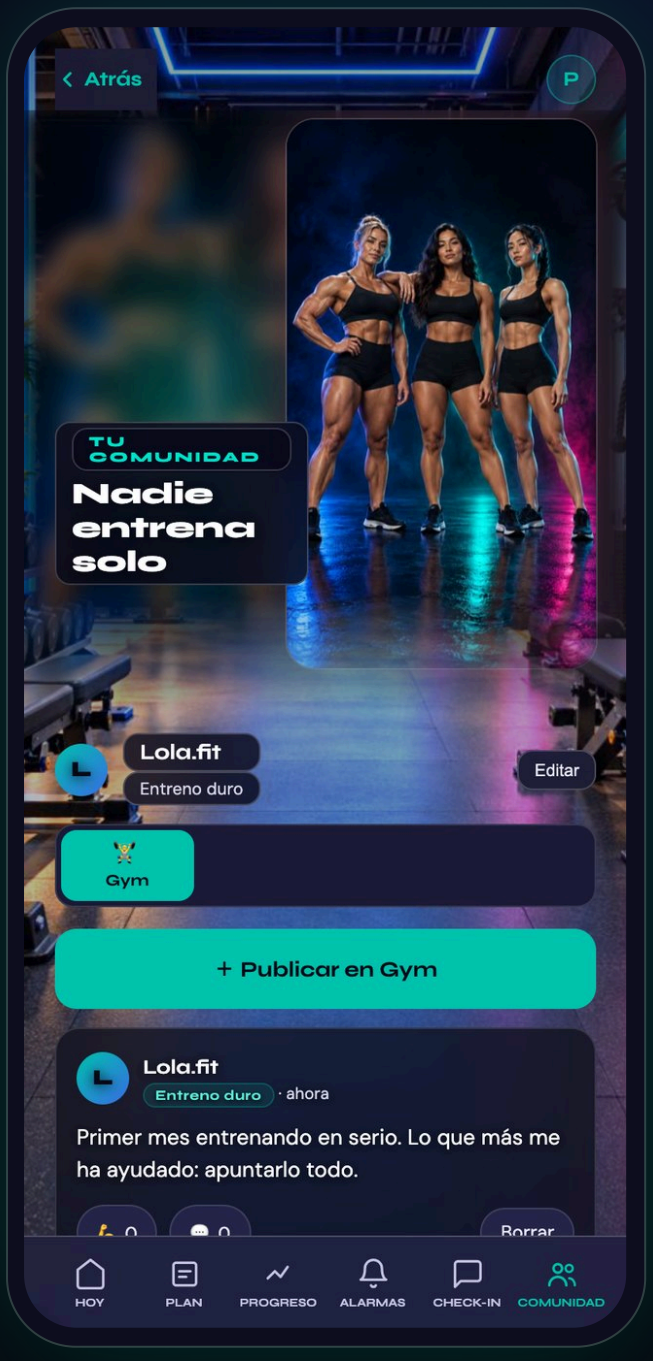


Tu ciclo y tu etapa hormonal, si lo necesitas

Con ciclo regular ves tus fases cruzadas con tu peso y tu energía. En perimenopausia o menopausia, apuntas cómo estás y ves qué se repite. Es opcional y privado, como tu diario.

LA COMUNIDAD

Un feed de mujeres que le dan duro.



- Comparte tus entrenos, tus marcas y tu progreso con otros mujeres que entrenan como tú.
- Un feed solo de mujeres, con normas claras y moderación.
- Quien empieza aprende de quien lleva años, y todos dan y reciben.
- Solo mayores de 18 años.



Para quienes conocen el placer del dolor.

GRATIS DURANTE EL PILOTO

Pide tu acceso en prepstage.app

Escanea el código desde tu móvil o entra en la dirección.

Las personas y las escenas de las imágenes son ficticias, creadas con inteligencia artificial. Los datos de las pantallas son de ejemplo.