



GUIA COMPLETA · EDICION 2026

# Musculo al Dia

**Todo lo que tu cuerpo necesita.  
Todo lo que tu negocio fitness necesita.**

Rutinas con IA · Nutricion · Recetas · Comunidad · Marketplace de entrenadores · GymFlow App

**Para usuarios. Para entrenadores. Para gimnasios.**

Mucho es gratis. Lo Premium desbloquea todo el potencial de la IA.

[www.musculoaldia.com](http://www.musculoaldia.com) | [sugerencias@musculoaldia.com](mailto:sugerencias@musculoaldia.com) | [cliente@musculoaldia.com](mailto:cliente@musculoaldia.com)

**INDICE**

# Lo que vas a descubrir

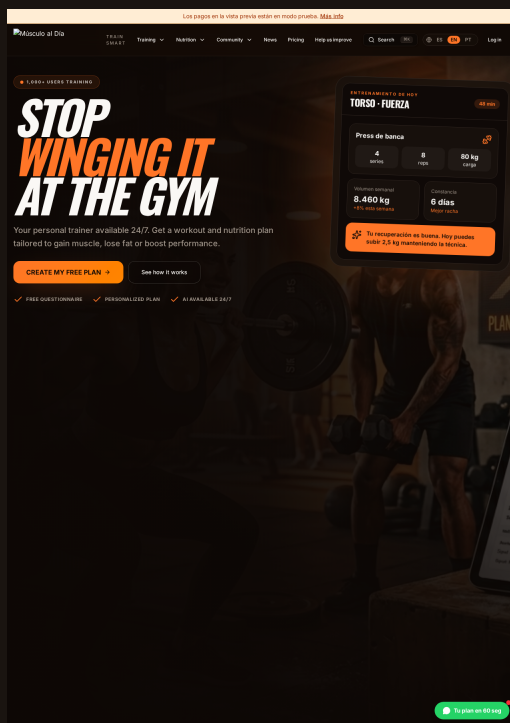
Recorremos la plataforma menu por menu y boton por boton, contando que hace cada funcion, para quien es, y si es gratis o Premium.

|           |                                                                 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>01</b> | Inicio · Que es Musculo al Dia                                  |
| <b>02</b> | Super Rutinas · biblioteca de planes                            |
| <b>03</b> | Musculos a entrenar · seleccion visual                          |
| <b>04</b> | Agenda Entreno + Dieta · tu mes en una vista                    |
| <b>05</b> | Nutricion · macros y dietas                                     |
| <b>06</b> | Recetas proteicas con IA                                        |
| <b>07</b> | Suplementos · guia cientifica                                   |
| <b>08</b> | Calculadoras (calorias, macros, 1RM)                            |
| <b>09</b> | Gimnasios cerca de ti                                           |
| <b>10</b> | Comunidad · foro y club privado                                 |
| <b>11</b> | Marketplace de Entrenadores                                     |
| <b>12</b> | Para Personal Trainers · enviar rutinas y dietas a tus clientes |
| <b>13</b> | Entrenador IA · chat 24/7                                       |
| <b>14</b> | Generador y Constructor de planes                               |
| <b>15</b> | GymFlow App · IA en tu bolsillo                                 |
| <b>16</b> | Mi Dashboard · graficos y progreso                              |
| <b>17</b> | Calculo de calorias diario                                      |
| <b>18</b> | Noticias fitness                                                |
| <b>19</b> | Testimonios y casos reales                                      |
| <b>20</b> | Precios y Planes Premium                                        |
| <b>21</b> | Ayudanos a mejorar · habla con el equipo                        |
| <b>22</b> | Mapa de funciones gratis vs Premium                             |

## 01 · INICIO

# Tu fitness, en un solo lugar

Musculo al Dia es la plataforma todo-en-uno: entrenamiento, nutricion, IA, comunidad, marketplace y app movil. Desde el primer click sabes a donde ir.



Vista real: **Pagina de inicio (musculoaldia.com)**

## Que vas a encontrar en la portada

### Hero con CTA **GRATIS**

Boton directo a 'Empezar gratis' y al generador de plan con IA. Sin friccion para arrancar.

### Tarjetas de funciones **GRATIS**

Acceso de 1 click a rutinas, recetas, calculadoras y comunidad.

### Buscador global **GRATIS**

Encuentra ejercicios, recetas, articulos y entrenadores desde el header. Atajo: el icono de lupa.

### Login y cuenta **GRATIS**

Acceso con email o Google. Onboarding guiado para tu primer plan.

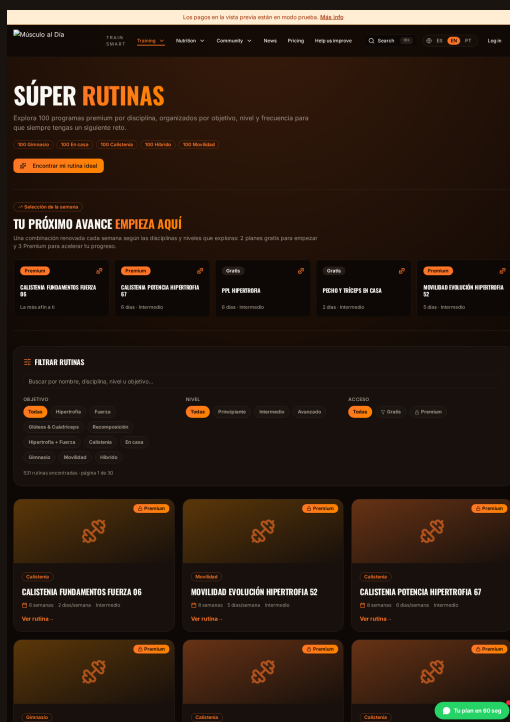
### ¿Quien deberia entrar?

Cualquiera que quiera entrenar mejor: principiantes, intermedios, atletas, entrenadores y gimnasios. Todo el contenido base es navegable sin pagar.

## 02 • SUPER RUTINAS

# La biblioteca de planes mas grande, ordenada por objetivo

Rutinas para volumen, definicion, fuerza, fullbody, push-pull-legs, mujer, hombre, casa, calistenia y mas. Filtra por nivel, dias por semana y equipamiento.



Vista real: Catalogo de Super Rutinas

## Filtros inteligentes **GRATIS**

Por dias/semana, nivel, zona del cuerpo y lugar (gym, casa, mixto, calistenia).

## Vista previa de cada rutina **GRATIS**

Series, repeticiones, descansos y musculos involucrados antes de empezar.

## Videos demostrativos por ejercicio **GRATIS**

Tecnica correcta para ejecutar sin lesionarte.

## Compartir rutina con cualquier persona **GRATIS**

Boton 'compartir': genera un link unico para enviar a un amigo, alumno o cliente. Sin necesidad de que tenga cuenta para verla.

## Anadir a mi agenda **GRATIS**

Convierte la rutina en sesiones reales del mes con un click.

## Rutinas Premium exclusivas **PREMIUM**

Planes mensuales avanzados con progresion y deload integrado.

## 03 • MUSCULOS A ENTRENAR

# Elige el musculo. Te damos el ejercicio.

Mapa visual del cuerpo: tocas un musculo y aparecen los mejores ejercicios para ese grupo, con tecnica, errores comunes y video.



Vista real: **Selector visual de musculos**

## Mapa anatomico interactivo **GRATIS**

Pectoral, espalda, biceps, triceps, hombro, pierna, gluteo, core, antebrazo, gemelos.

## Catalogo de ejercicios por musculo **GRATIS**

Cada uno con video, tecnica paso a paso y musculos secundarios.

## Favoritos personales **GRATIS**

Marca tus ejercicios preferidos y reutilizalos en cualquier rutina.

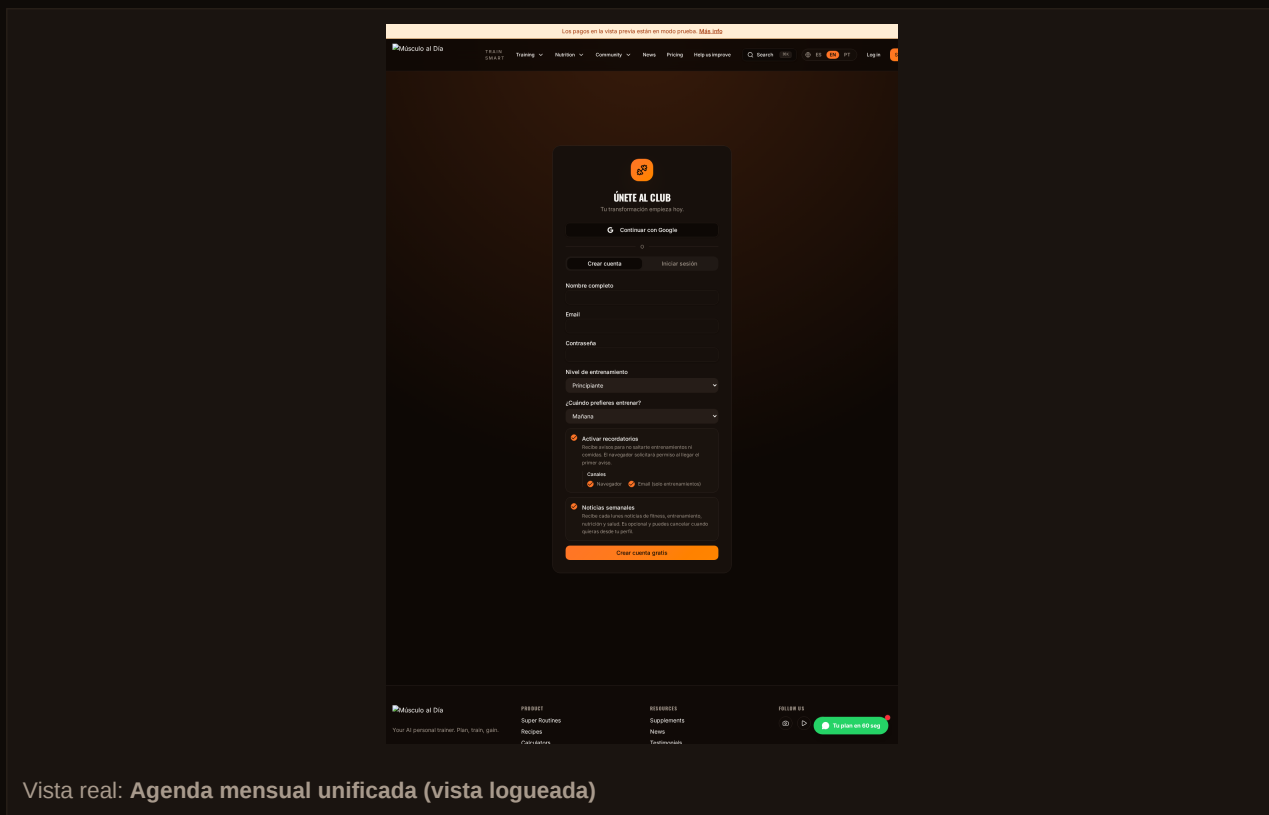
## Variantes por equipamiento **GRATIS**

Mancuernas, barra, polea, maquinas, calistenia. Si no tienes algo, te damos sustituto.

## 04 · AGENDA ENTRENO + DIETA

# Tu mes de fitness en una sola pantalla

Calendario mensual donde se cruzan tus sesiones de entrenamiento, comidas planificadas y recordatorios. Marcas lo hecho con un toque.



Vista real: **Agenda mensual unificada (vista logueada)**

### Vista mes / semana / día **GRATIS**

Salta entre niveles segun lo que necesites planificar.

### Sesiones de entrenamiento **GRATIS**

Generadas desde tus rutinas Super, IA o de un entrenador. Click y se abre la sesion.

### Plan de comidas **GRATIS**

Desayuno, media manana, almuerzo, merienda, cena. Cada comida abre la receta.

### Marcar como completado **GRATIS**

Cada checkbox alimenta tus graficos de progreso y tu calculo de calorías del día.

### Recordatorios inteligentes **PREMIUM**

Notificaciones para entrenar y comer a tiempo.

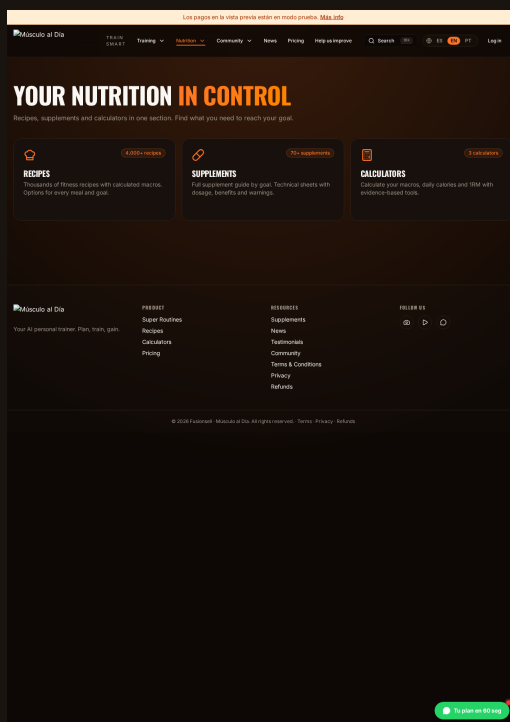
### Reagendar arrastrando **PREMIUM**

Si te saltaste un día, se reubica solo en la semana sin romper la progresion.

## 05 • NUTRICION

# Comer para rendir, no solo para llenarte

Dietas pensadas para ganar masa, perder grasa, recomposicion o mantenimiento. Macros calculados a tu medida.



Vista real: **Hub de nutricion**

## Planes nutricionales **GRATIS**

Volumen limpio, definicion, vegetariano, alto en proteina, cetogenico.

## Listas de la compra **GRATIS**

Generadas automaticamente desde tu plan semanal.

## Calculo de macros real **GRATIS**

Personalizado por peso, altura, edad, actividad y objetivo.

## Sustituciones inteligentes **IA**

Si no te gusta un alimento, la IA te lo cambia manteniendo macros.

## 06 • RECETAS PROTEICAS CON IA

# Mas de cientos de recetas calculadas, con macros visibles

Cada receta muestra calorías, proteína, carbos y grasas. Filtra por tiempo, ingredientes, dieta o equipamiento de cocina.



Vista real: **Recetario completo**

## Buscador y filtros GRATIS

Por objetivo, dieta (vegana, sin gluten, keto), tiempo, ingredientes que tengas.

## Macros en cada receta GRATIS

Proteína, carbos, grasas y calorías por porcion. Sin trampa.

## Generador de recetas IA IA

Le pones lo que tienes en la nevera y te crea una receta proteica equilibrada.

## Anadir a la agenda GRATIS

Programala como comida del día con 1 click.

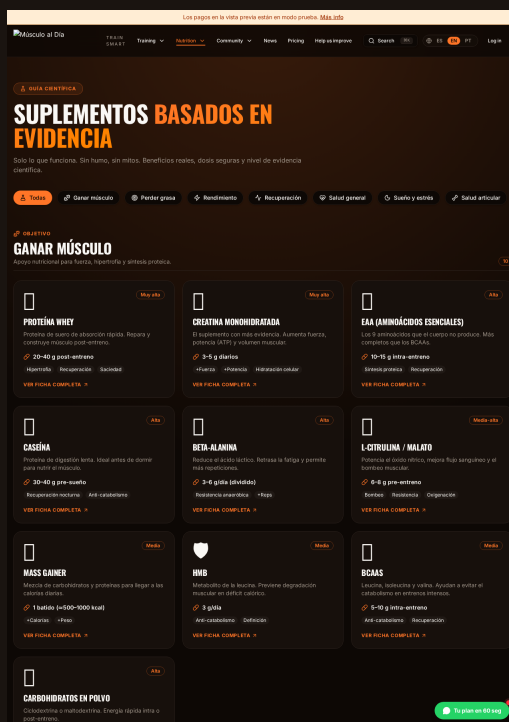
## Favoritos GRATIS

Guarda las tuyas y filtralas en segundos.

## 07 · SUPLEMENTOS

# Guia honesta y cientifica, sin venderte humo

Que funciona, que no, cuanto tomar y cuando. Basado en literatura cientifica, escrito para humanos.



Vista real: **Guia de suplementacion**

## Catalogo por objetivo GRATIS

Fuerza, masa, recuperacion, salud, mujer, vegetarianos.

## Ficha de cada suplemento GRATIS

Para que sirve, dosis, momento, evidencia y contraindicaciones.

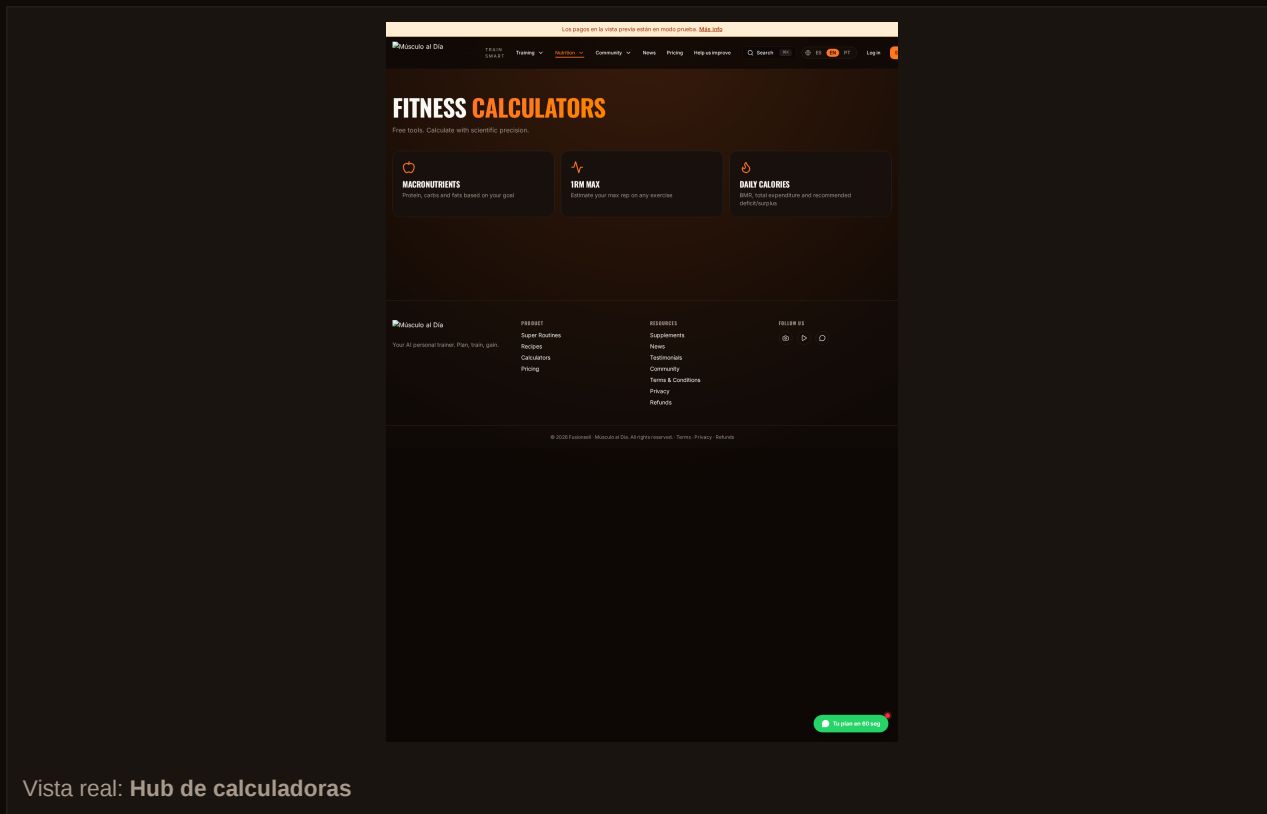
## Stacks recomendados GRATIS

Combinaciones probadas segun fase (volumen, definicion, descarga).

## 08 • CALCULADORAS

# Numeros claros para decisiones mejores

Tres herramientas pro: calorías diarias, macros y 1RM. Todo gratis, todo guardable en tu perfil.



Vista real: **Hub de calculadoras**

## Calorias diarias (TDEE) GRATIS

Mifflin-St Jeor con factor de actividad real. Sabe cuanto necesitas hoy.

## Macros GRATIS

Reparte proteina/carbos/grasas segun objetivo y peso.

## 1RM (una repeticion maxima) GRATIS

Estima tu maxima en press banca, sentadilla, peso muerto y mas.

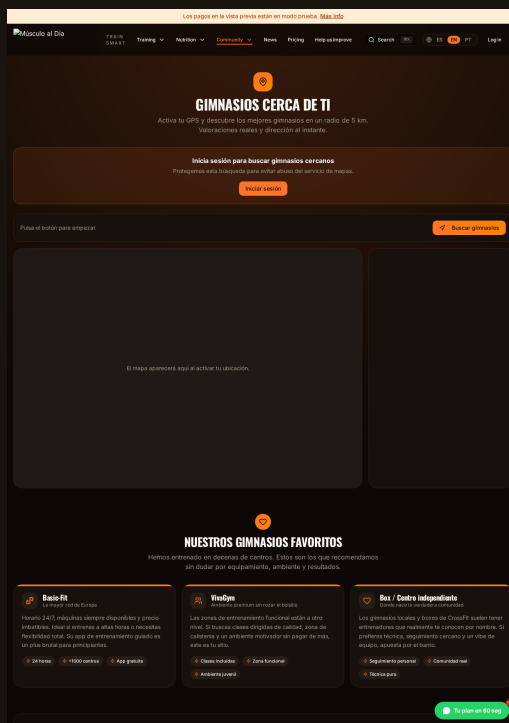
## Guarda tus resultados GRATIS

Tu perfil los memoriza y los usa la IA para ajustar planes.

## 09 • GIMNASIOS CERCA DE TI

# Tu gym ideal, en el mapa

Geolocalizacion: encuentra gimnasios reales cerca, con su equipamiento, precios y horarios reportados por la comunidad.



Vista real: **Mapa de gimnasios**

## Mapa interactivo **GRATIS**

Filtra por distancia, precio y tipo (calistenia, crossfit, comercial, boutique).

## Ficha del gymnasio **GRATIS**

Maquinas disponibles, horarios, fotos y resenas.

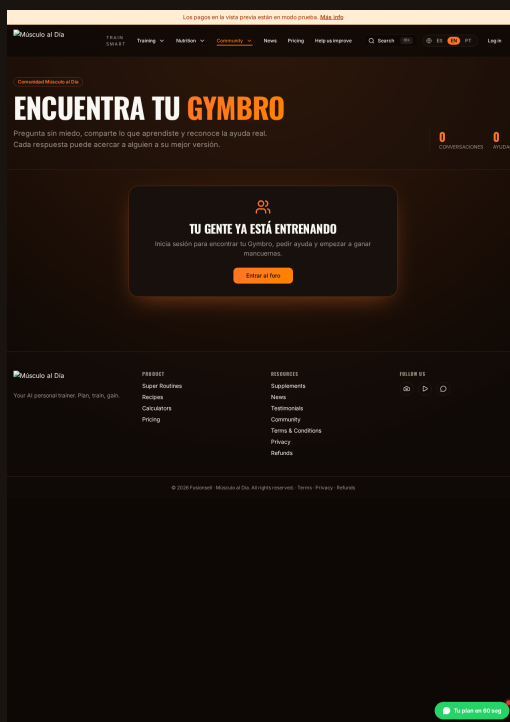
## Anadir tu gym **GRATIS**

Reportalo y ayudas a la comunidad. Ideal para gimnasios independientes que quieren visibilidad.

10 • COMUNIDAD

# Foro, niveles y club privado

Sube de nivel publicando, ayudando y entrenando. Tu actividad real te da medallas y reputacion.



Vista real: Comunidad y foro

## Foro por categorías **GRATIS**

Entrenamiento, nutrición, suplementos, lesiones, principiantes, avanzados.

## Sistema de niveles **GRATIS**

Subes de rango por aportar y mantener constancia. Identidad visible junto a tu nombre.

## Invitaciones a planes **GRATIS**

Comparte un plan con amigos y entrenen juntos.

## Club privado Premium **PREMIUM**

Espacios cerrados para usuarios Premium con respuestas del equipo.

## 11 • MARKETPLACE DE ENTRENADORES

# El sitio donde se encuentran atletas y profesionales

Si eres entrenador, te anuncias GRATIS. Si eres usuario, publicas que necesitas y los profesionales te proponen.

Vista real: Marketplace de entrenadores

## Perfil de entrenador GRATIS GRATIS

Bio, especialidades, ciudad, modalidades (online/presencial), fotos, contacto y rating real.

## Buscador por usuario GRATIS

Filtra por ciudad, modalidad, especialidad (fuerza, hipertrofia, salud, postparto, rehab, etc).

## Solicitudes abiertas GRATIS

El usuario publica que busca; los entrenadores le envían propuestas.

## Chat directo y propuestas GRATIS

Conversación entre cliente y entrenador antes de aceptar.

## Resenas y mancuernas GRATIS

Sistema de valoración de 1 a 5 mancuernas. El entrenador puede responder.

## Pago seguro integrado PREMIUM

Cobros gestionados por la plataforma (cuando está activado el plan profesional).

**Mensaje a  
entrenadores**

Crea tu perfil GRATIS hoy. Si publicas, respondes y consigues buenas reseñas, subes en el buscador y captas clientes sin pagar por anuncios.

## 12 · PARA PERSONAL TRAINERS

# Crea rutinas y dietas. Enviaselas a tu cliente. El las ve en su cuenta.

Olvidate del PDF eterno o el Excel imposible. Disena el plan dentro de Musculo al Dia y compartelo con un link o asociandolo a la cuenta de tu cliente.

## Tu flujo profesional, simplificado

**Constructor de Planes GRATIS**

Arma rutinas dia por dia eligiendo de la biblioteca o agregando ejercicios propios.

**Tus ejercicios personalizados GRATIS**

Sube tus propios ejercicios (con video) y los usas en cualquier rutina que envies.

**Asignar dieta GRATIS**

Combina la rutina con un plan alimentario adaptado a las kcal y macros del cliente.

**Enviar al cliente GRATIS**

El cliente recibe la rutina y la dieta en su panel. Las marca a medida que entrena y come.

**Seguimiento en vivo PREMIUM**

Ves su adherencia: que dias entreno, que comio, que reporto. Decisiones basadas en datos.

**Notificaciones al cliente PREMIUM**

Le llegan recordatorios automaticos de su sesion del dia y su comida.

**Compartir con quien quieras GRATIS**

Cada plan tiene link publico opcional. Util para muestras, retos o lead magnets.

**Beneficio neto**

Captas clientes en el marketplace, los atiendes dentro de la plataforma, y mantienes su retencion porque el cliente VE su plan, su progreso y sus resultados sin salir de la app.

## 13 · ENTRENADOR IA

# Un coach que conoce TU historial, 24/7

Chat con IA conectado a tu perfil: sabe tus planes, lesiones, equipamiento, agenda y progreso. Te corrige, te motiva, te ajusta cargas.

**Conversacion continua** IA

No empiezas desde cero cada vez. Recuerda lo que hablaron ayer.

**Ajuste de cargas en tiempo real** IA

'Hoy press banca me salio facil' -> sube el peso recomendado para la proxima.

**Cuida tus lesiones** IA

Si reportaste molestia de hombro, sustituye ejercicios automaticamente.

**Sugerencias de receta y suplemento** IA

Coherentes con tus macros y objetivo del mes.

**Acceso desde web y GymFlow** PREMIUM

Mismo coach en el navegador y en tu telefono.

## 14 • GENERADOR Y CONSTRUCTOR DE PLANES

# Dos formas de crear tu rutina perfecta

Generador IA: respondes 6 preguntas y te entrega un plan mensual completo. Constructor: lo armas manualmente con asistencia inteligente.

**Generador con IA** **IA**

Lugar, equipamiento, días, minutos por sesión, nivel, lesiones, cargas actuales -> plan completo.

**Wizard 'Rutina Perfecta'** **IA**

Te explica cobertura muscular, detección de gaps y por qué cada ejercicio está ahí.

**Constructor manual** **GRATIS**

Para entrenadores y usuarios avanzados que quieren control total.

**Guardar y reutilizar** **GRATIS**

Cada plan queda en 'Mis planes IA' para clonarlo, editarlo o compartirlo.

## 15 • GYMFLOW APP

# La app movil instalable con la IA mas avanzada del fitness

Instalable como aplicacion (PWA): la tienes en tu pantalla de inicio como cualquier app. Funciona offline para entrenar sin senal en el gimnasio.

**Lleva tu rutina del dia PREMIUM**

Sesion en pantalla grande, marca series, descansa con cronometro automatico.

**Sube el peso por feedback IA**

Despues de cada serie te pregunta como fue. La IA decide si subes carga la proxima.

**Gestion de lesiones IA**

Le dices que te molesta y reemplaza ejercicios en segundos.

**Te acompaña en la serie PREMIUM**

Voz / vibraciones para mantener tempo y descanso preciso.

**Sincroniza con la agenda GRATIS**

Todo lo que haces en GymFlow se refleja en tu calendario y tus graficos.

**Instalable en iOS y Android GRATIS**

Sin pasar por App Store. Desde la web: 'Anadir a pantalla de inicio'.

**Por que importa**

GymFlow convierte tu telefono en un entrenador que esta dentro del gimnasio CONTIGO: ajusta la carga, evita lesiones y te empuja serie a serie.

## 16 · DASHBOARD Y PROGRESO

# Graficos que te muestran que SI estas avanzando

Tu panel personal cruza entrenamientos completados, comidas, peso corporal y volumen de carga. Sin opinion, solo datos.

**Entrenamientos esta semana GRATIS**

Hechos vs planificados. Tu adherencia real.

**Comidas completadas GRATIS**

Cuantas comidas del plan tachaste esta semana.

**Sesiones de rutina GRATIS**

Cuanto llevas de tu rutina mensual y que queda.

**Graficos de progreso PREMIUM**

Volumen por musculo, peso corporal, 1RM estimado, calorías semanales.

**Plan compartido GRATIS**

Si tu entrenador te asigno un plan, lo ves aqui con su seguimiento.

17 · CALORIAS DEL DIA

# Cuenta lo que comes sin perder la vida

Registro rapido de calorías y macros del día, con desglose por comida y comparativa contra tu objetivo.

**Registro por comida** GRATIS

Desayuno, almuerzo, merienda, cena, snacks.

**Aporte de las recetas** GRATIS

Añadir una receta de la plataforma cuenta los macros automáticamente.

**Comparativa con objetivo** GRATIS

Sabes si te quedaste corto en proteína o pasado de carbo.

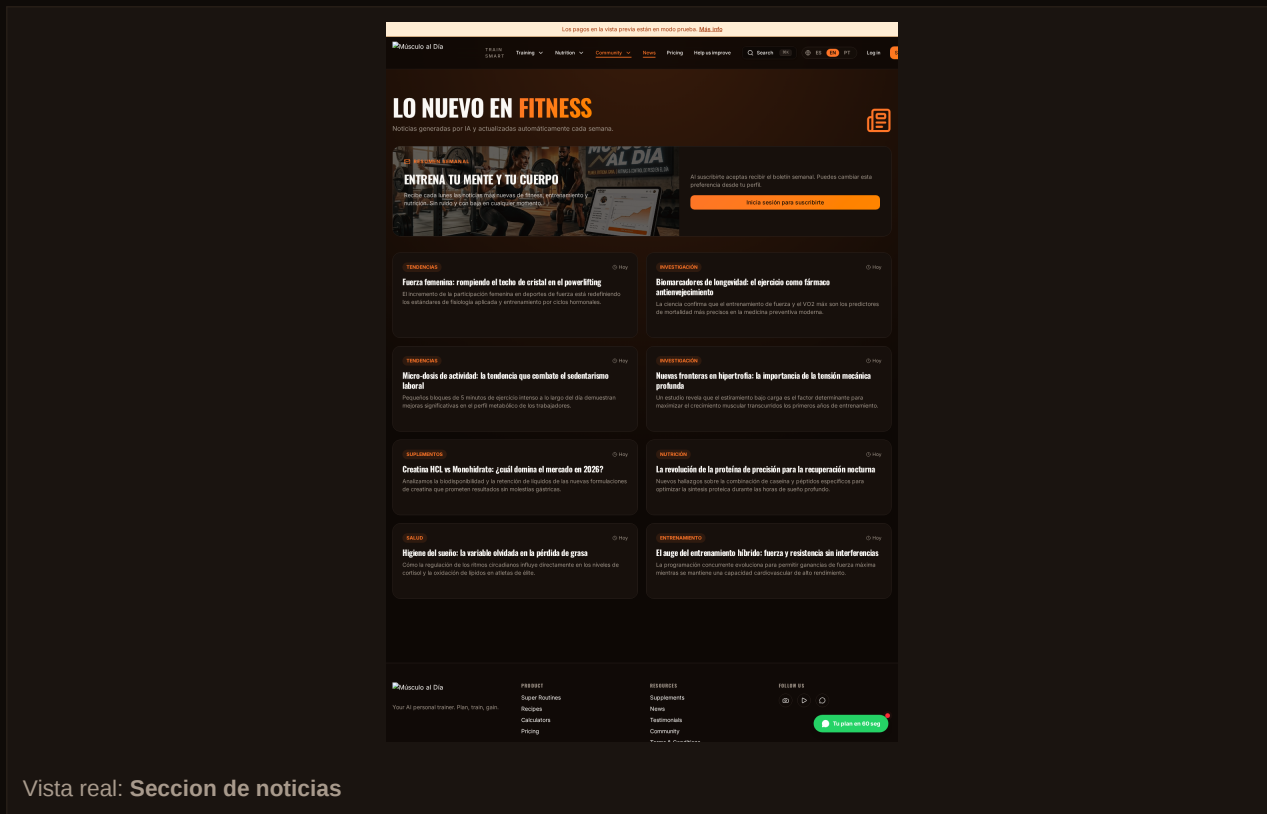
**Historico diario** PREMIUM

Ves tendencias semanales para corregir antes de que sea tarde.

18 • NOTICIAS

# Lo nuevo en fitness, filtrado por quien sabe

Articulos cortos, estudios resumidos, novedades de la plataforma. Sin clickbait, sin paja.



## Noticias semanales GRATIS

Resumen de lo importante. Lo lees en 3 minutos.

## Estudios científicos traducidos GRATIS

Sin jerga: que dice el paper y como aplica a tu entreno.

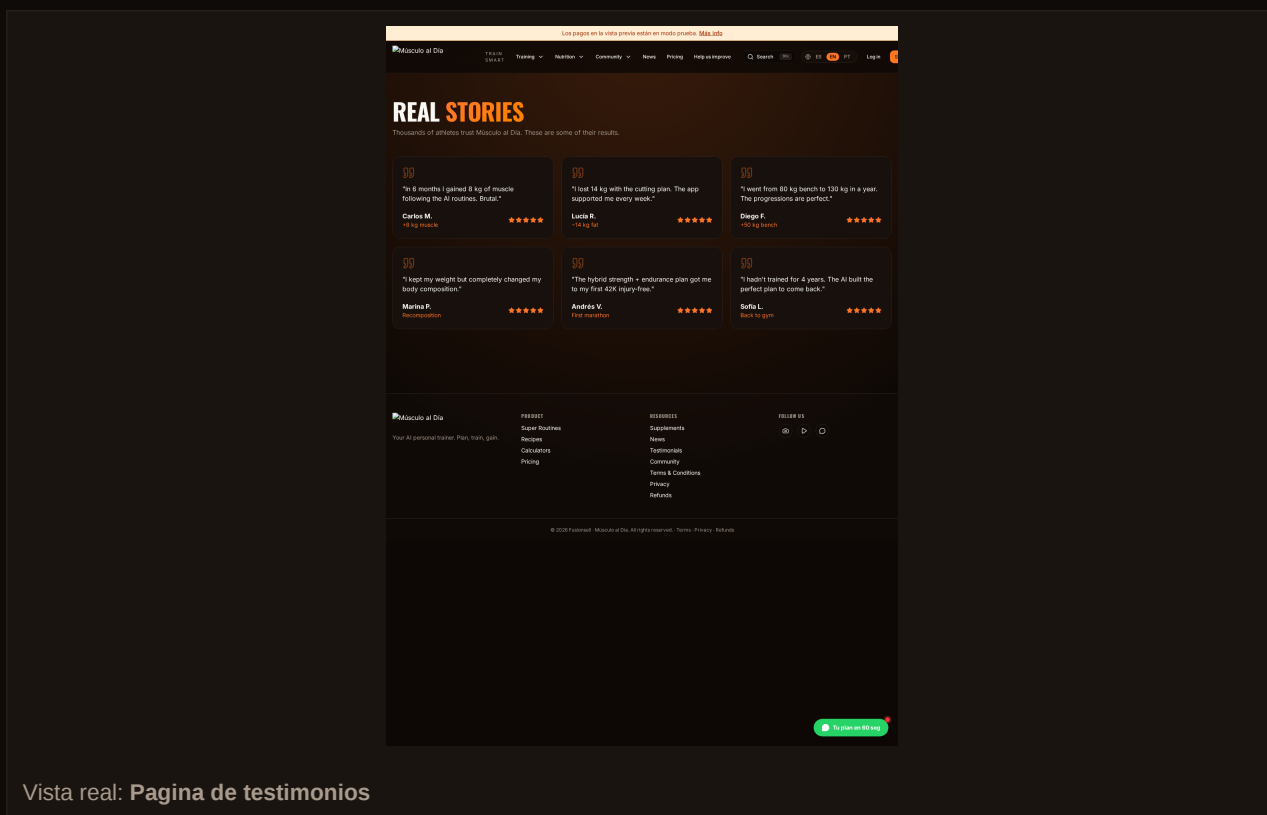
## Novedades de la app GRATIS

Te enteras de cada funcion nueva antes que nadie.

## 19 • TESTIMONIOS

# Resultados reales, no actores

Historias antes/despues, transformaciones documentadas y opiniones de entrenadores que usan la plataforma con sus clientes.



Si tu eres una historia que vale la pena contar, escríbenos a [sugerencias@musculoaldia.com](mailto:sugerencias@musculoaldia.com) y te entrevistamos.

## 20 • PRECIOS

# Empieza gratis. Crece con Premium.

El nucleo de la plataforma es gratis siempre. Premium desbloquea IA avanzada, graficos profundos, club privado y herramientas para profesionales.



Vista real: **Pagina de precios y planes**

## Gratis

Acceso de por vida

## USD 4.99

desde, plan Mensual

## 3 planes

Mensual, Semestral, Anual

### Gratis **GRATIS**

Rutinas, recetas, calculadoras, comunidad, marketplace, agenda basica y noticias.

### Premium Mensual **PREMIUM**

Todo lo anterior + IA personalizada, GymFlow completa, graficos avanzados, club privado.

### Premium Semestral / Anual **PREMIUM**

Mejor precio por mes + soporte prioritario + consulta exclusiva con cliente@musculoaldia.com.

## 21 · AYUDANOS A MEJORAR

# Tu opinion cambia la plataforma de verdad

Tenemos un buzón directo. Cada sugerencia se lee y se prioriza. Las mejores ideas terminan en la siguiente versión.

Vista real: **Formulario 'Ayudanos a mejorar'**

## Formulario abierto **GRATIS**

Cualquier usuario, gratuito o Premium, puede enviar. Llega a [sugerencias@musculoaldia.com](mailto:sugerencias@musculoaldia.com).

## Tipos: sugerencia, reporte, opinion, otro **GRATIS**

Así clasificamos por urgencia.

## Consulta exclusiva Premium **PREMIUM**

Botón en tu perfil para escribir directamente al equipo ([cliente@musculoaldia.com](mailto:cliente@musculoaldia.com)).

## 22 · MAPA DE FUNCIONES

# Que es gratis. Que es Premium.

Vista rapida para que decidas con criterio.

| Funcion                              | Gratis                        | Premium                            |
|--------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| Super Rutinas (catalogo y videos)    | Si                            | + rutinas avanzadas                |
| Musculos a entrenar / favoritos      | Si                            | Si                                 |
| Agenda mensual entreno + dieta       | Si                            | + recordatorios y reagendar IA     |
| Nutricion y listas de la compra      | Si                            | + sustituciones IA                 |
| Recetas (catalogo y filtros)         | Si                            | + generador IA con tu nevera       |
| Suplementos (guia completa)          | Si                            | Si                                 |
| Calculadoras (TDEE, macros, 1RM)     | Si                            | Si                                 |
| Mapa de gimnasios                    | Si                            | Si                                 |
| Comunidad y foro                     | Si                            | + club privado                     |
| Marketplace de entrenadores          | Si (perfil gratis)            | + pago seguro integrado            |
| Crear rutinas y dietas para clientes | Si                            | + seguimiento y notif. a clientes  |
| Entrenador IA (chat coach)           | Demo                          | Acceso completo 24/7               |
| Generador de planes IA               | 1 plan                        | Ilimitado, con progresion          |
| GymFlow App (PWA)                    | Instalable, funciones basicas | IA, voz, ajuste de carga, lesiones |
| Dashboard y graficos                 | Basicos                       | Avanzados (volumen, 1RM, peso)     |
| Calorias del dia                     | Si                            | + historico y tendencias           |
| Noticias                             | Si                            | Si                                 |
| Soporte                              | Comunidad                     | Prioritario + cliente@             |

**Empieza ahora**

Entra a [www.musculoaldia.com](https://www.musculoaldia.com), crea tu cuenta GRATIS y genera tu primer plan con IA en menos de 2 minutos.

Contacto: [sugerencias@musculoaldia.com](mailto:sugerencias@musculoaldia.com) (ideas y mejoras) · [cliente@musculoaldia.com](mailto:cliente@musculoaldia.com) (consultas Premium) · [admin@musculoaldia.com](mailto:admin@musculoaldia.com) (gestion interna).