GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

INDYA, el Google Maps de la nutrición deportiva

Actualidad Empresarial | 12/09/2023 | 00:00

INDYA nutricionistas deportivos se ha convertido en todo un referente de la nutrición deportiva a nivel nacional gracias a sus planificaciones nutricionales ultrapersonalizadas y autorreajustables.

Gracias a la tecnología y a su asombrosa app, esta innovadora empresa valenciana está revolucionando la nutrición de los deportistas amateurs, sincronizando dispositivos de actividad como Strava, Apple Health o Training Peaks para diseñar planificaciones nutricionales que se reajustan en tiempo real a los cambios del usuario.

Ahora la dieta sigue a las personas

Aunque INDYA sigue contando con un potente equipo de nutricionistas deportivos que analizan y dan seguimiento a la planificación nutricional de cada uno de sus deportistas, su tecnología ha roto con el concepto convencional de dieta.

Las personas ya no comen “lo que toca”. Si el deportista quiere cambiar cualquier receta, la app le muestra alternativas con las mismas calorías, la misma distribución de macronutrientes y ajustadas a todos los filtros que su nutricionista haya configurado para ese bloque de comida.

Ya no se sufre ni se pasa hambre ni se come soso. INDYA transforma la nutrición que necesita cada persona en las recetas que quiera para que cada comida sea la que más apetece a cada uno.

Ya no hay que esperar a que el nutricionista reajuste el plan. El plan se reajusta automáticamente a los cambios del deportista en el día a día. Ya no hay que seguir la dieta, ahora la dieta sigue al deportista.

Ya no es un parche. Hacer un mes de dieta no funciona. Cada vez más deportistas entienden la enorme importancia de la continuidad y la ventaja de tener una alimentación óptima y personalizada que acompaña y evoluciona todo el año o toda la vida.

Planificación nutricional en tiempo real

A partir de ahora, es posible sincronizar la app de INDYA con diferentes dispositivos de salud. Esto significa que cualquier cambio en el contexto del deportista queda reflejado en su

planificación nutricional, que cambia inmediatamente para poder adaptarse a sus nuevas necesidades.

¿Qué quiere decir esto? Si los entrenamientos cambian, el plan nutricional se reajusta. Si el tiempo para cocinar, apetencia o alimentos que hay en la nevera cambian, el plan nutricional se reajusta. Si la vida social cambia y la comida con amigos del viernes pasa al sábado, el plan nutricional se reajusta. Si la composición corporal (peso, masa grasa o masa muscular) cambia, el plan nutricional se reajusta. Si los objetivos cambian, el plan nutricional se reajusta.

Tecnología + nutricionista deportivo, la combinación perfecta

Sincronización con Strava: ya disponible

Entre las diferentes apps de salud con las que ya es posible sincronizar INDYA, está Strava. Al sincronizar Strava con la planificación nutricional, si la app detecta un entrenamiento que difiere del planificado con anterioridad, se corregirán los datos de la planificación, variando las calorías, macronutrientes, comidas posentrenamiento y suplementos, si esto fuese necesario.

Esto permitirá al deportista alimentarse de acuerdo con las necesidades reales de su cuerpo en todo momento, dejando de lado la teoría y pasando más a la práctica que nunca.

Sincronización con Training Peaks

En septiembre, INDYA lanzará su integración con Training Peaks, la app de planificación de entrenamientos por excelencia. Un paso más para hacer más fácil que la planificación de entrenamientos y nutrición estén alineadas.

Desde luego, hay que estar atentos a esta empresa que se ha propuesto revolucionar el mundo de la nutrición deportiva.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/216586-indya-el-google-maps-de-la-nutricion-deportiva.htm