

The logo for INDYA features the word "INDYA" in a stylized font. The letters "I", "N", and "D" are white. The letter "Y" is a vibrant blue with a glowing, multi-lobed shape. The letter "A" is white with a purple-to-blue gradient on its left side. Below the logo, the text "Sport Nutrition Plans" is written in a clean, white, sans-serif font.

INDYA
Sport Nutrition Plans

A woman in a red tank top and dark leggings is sitting on a rowing machine in a gym, smiling and high-fiving a man who is kneeling on the floor. The man is wearing a dark hoodie and grey shorts. The background shows gym equipment and bright windows.

Tu Plan Nutricional Adaptado a tus Entrenamientos

Y a tus gustos, horarios, metabolismo, hábitos, conciencia, nivel y tiempo para cocinar...

Se entrena como se come y se come como se entrena. Cuando nutrición y entrenamiento se alinean, se acelera el rendimiento.



¿Qué es INDYA?

INDYA es un equipo de nutricionistas deportivos apasionados del deporte y de medirlo todo.

Llevan 10 años utilizando la tecnología para planificar la nutrición de cualquier deportista que quiera mejorar su rendimiento.

Los planes nutricionales son ultrapersonalizados y se reajustan automáticamente para adaptarse a cualquier cambio en tu contexto.

1

Descarga la app de INDYA y completa tu perfil

Regístrate con el email que has dado a tu entrenador y completa el formulario a conciencia.

2

Te asignamos nutricionista

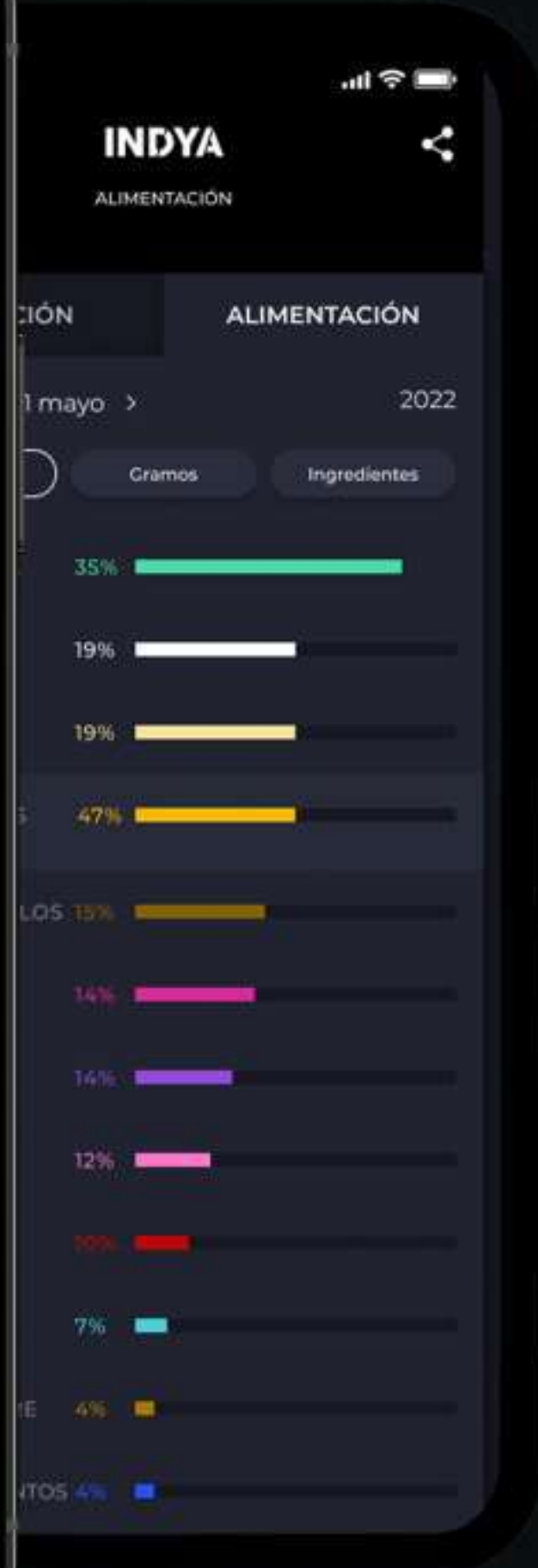
Tu nutricionista diseñará tu plan calculando y adaptando cada comida de la semana a tu perfil y a tu objetivo deportivo.

3

Recibe tu planificación

Tu nutricionista deportivo resolverá tus dudas, monitorizará tu progreso y realizará los ajustes que necesites.





Mejora más rápido

Ahora sabrás lo que tu cuerpo necesita para rendir y recuperar al 100% cada sesión. Acelera tu mejora ajustando tu nutrición a tus entrenamientos.

¿Qué incluye el servicio con nutricionista?





ULTRAPERSONALIZADO

Adaptamos tu plan nutricional a tus necesidades y preferencias.





PLAN NUTRICIONAL

Todas tus comidas con ingredientes,
cantidades, elaboración...

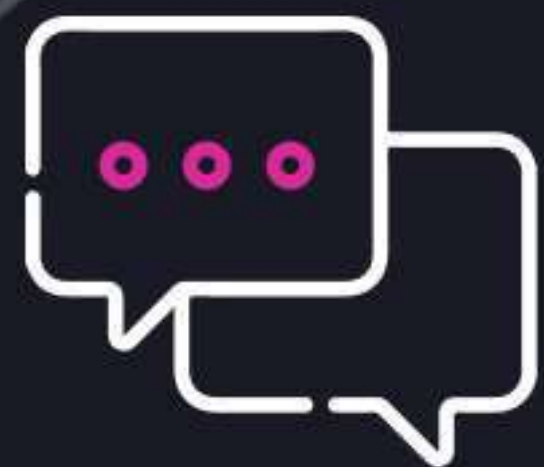




EN TIEMPO REAL

Lo invisible se hace visible. Podrás ver en tiempo real cómo y por qué cambia tu planificación nutricional.





CHAT CON NUTRICIONISTA

Escribe a tu nutricionista cuando tengas dudas o necesites algún cambio.





VIDEOCONSULTA

Para sentar las bases, tendrás gratis la primera videoconsulta con tu nutricionista.





REVISIÓN CON TU NUTRICIONISTA

Cada mes podrás solicitar una revisión completa de tu plan.





LISTA DE LA COMPRA

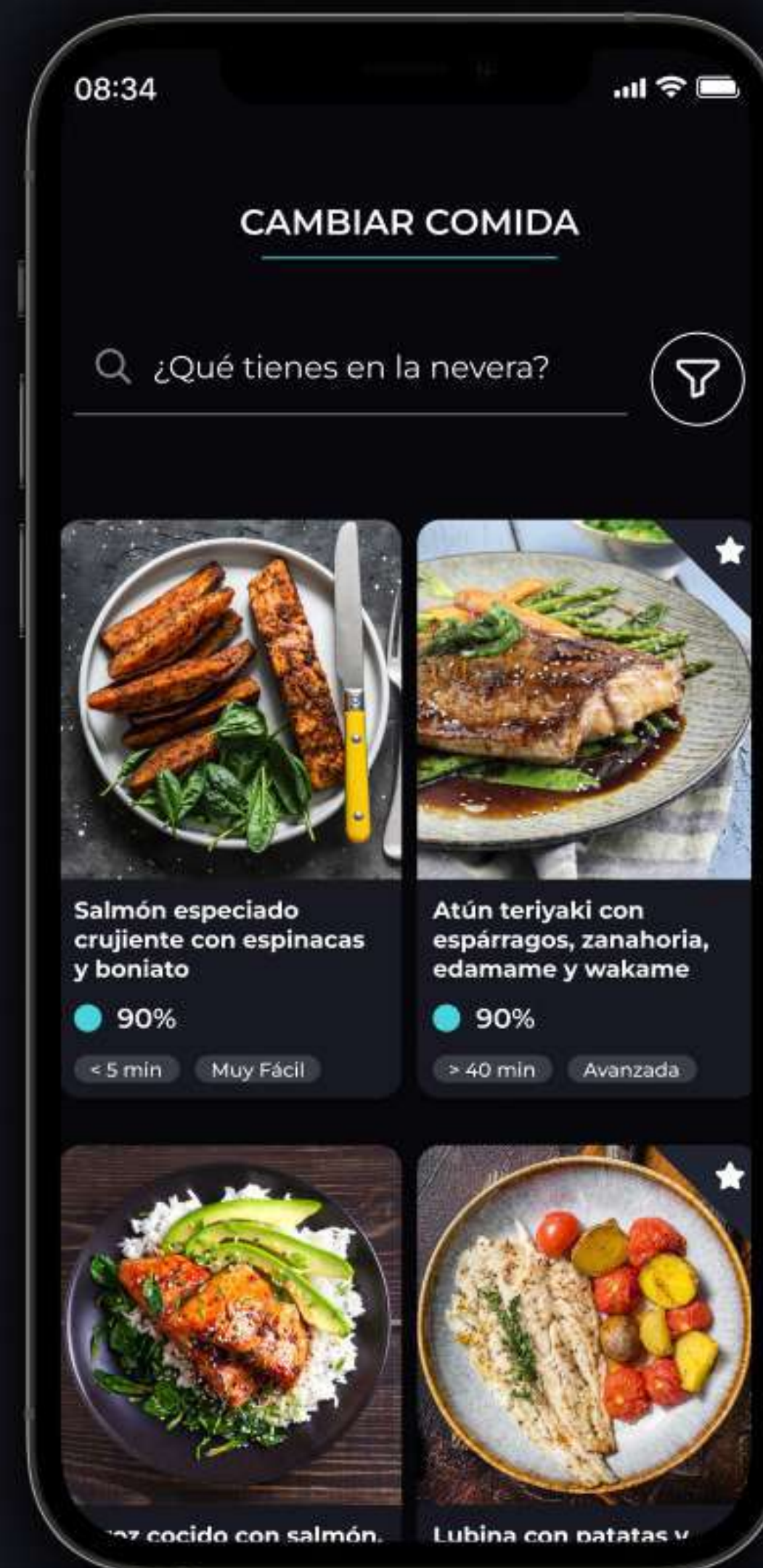
El lujo de comprar con la lista todo lo que necesitas. Ni más, ni menos.





CAMBIO INTELIGENTE DE RECETAS

Elige otras alternativas sin alterar ni una caloría tu arquitectura nutricional.





CAMBIO DE ENTRENAMIENTOS

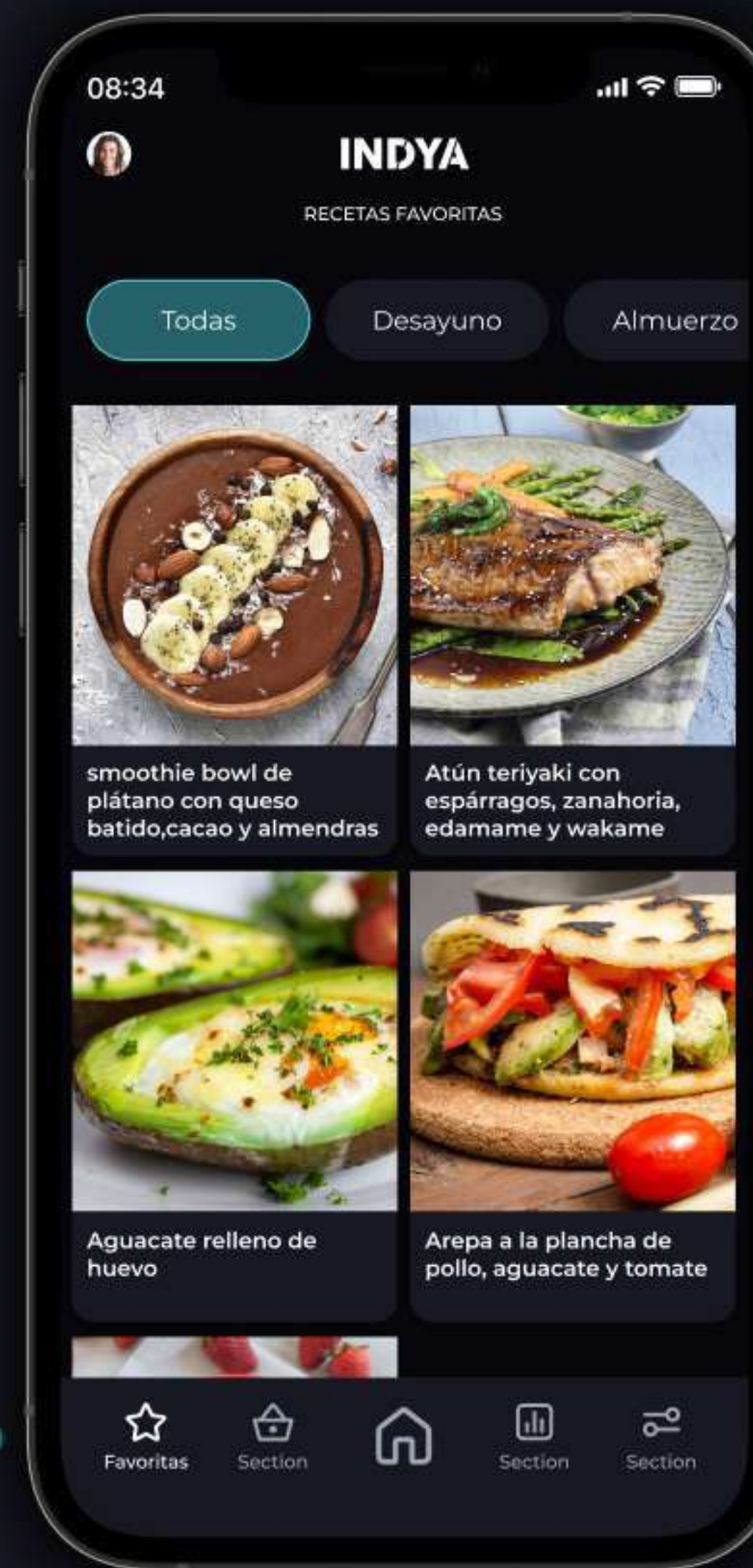
Si tus entrenamientos cambian,
tu nutrición se reajusta.

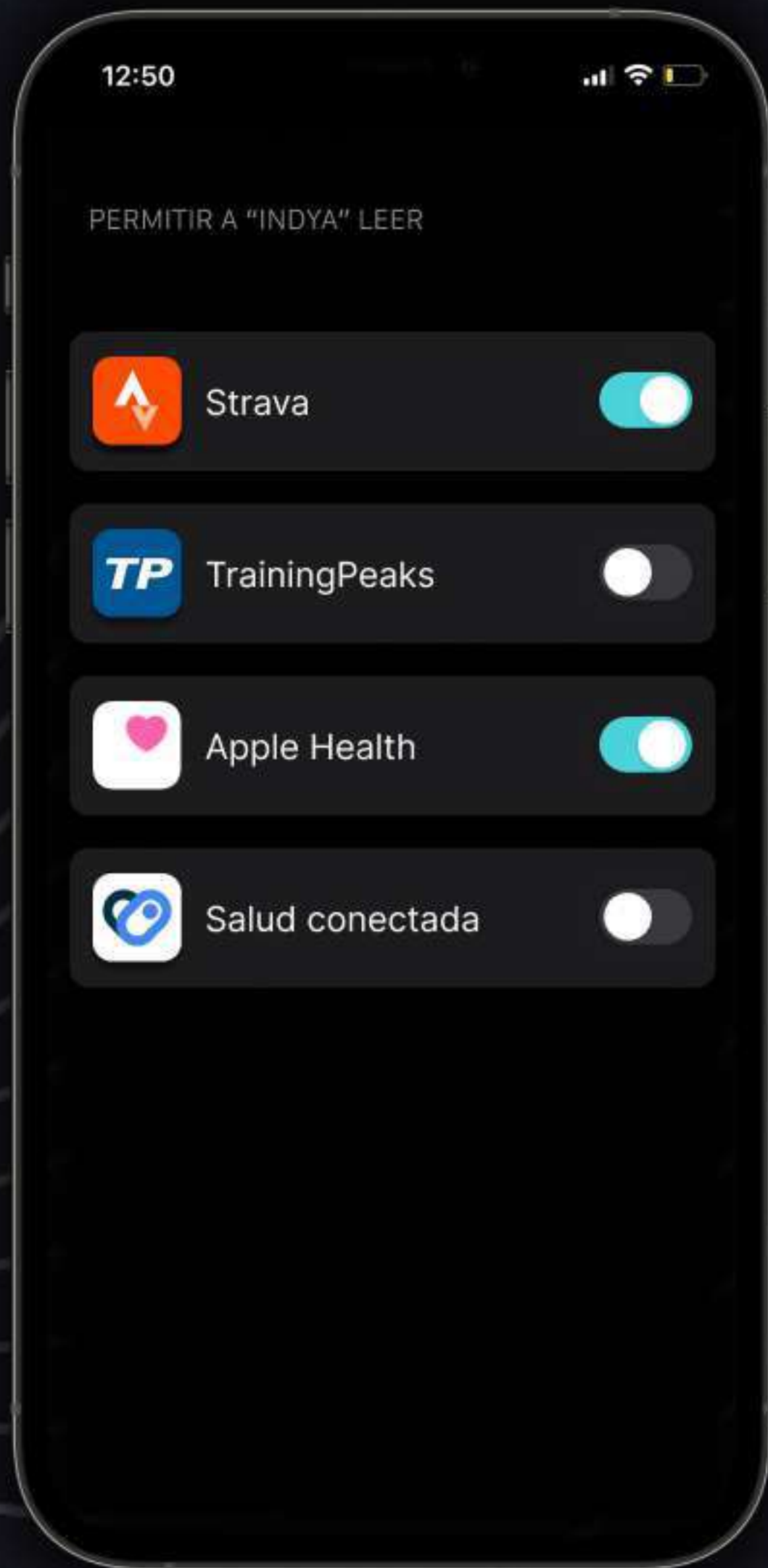




RECETAS FAVORITAS

Marca tus recetas favoritas para que la app las tenga en cuenta.





SINCRONIZACIÓN

Conectamos con otras apps para adaptar tu nutrición en tiempo real.





REAJUSTES AUTOMÁTICOS

Si tus necesidades cambian, tu
nutrición se adapta.





CUMPLIMIENTO Y SENSACIONES

Marca tu cumplimiento para personalizar tu seguimiento.





SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADA

Planificación de preentrenos, avituallamientos y postentrenos.





PATOLOGÍAS

Tu nutricionista adapta tu planificación según la patología indicada.





CONCILIACIÓN PAREJAS

Contaréis con el mismo nutricionista
que os pondrá las mismas recetas y
lista de la compra.

08:34 📶 🔋

[← Volver](#) **INDYA**
LOGÍSTICA

¿Necesitas conciliar tu planificación con alguien que está utilizando o va a utilizar el servicio?

Conciliar con otra persona
Puede ser más de una persona

Marca en qué comidas necesitas recetas que puedan llevarse en tupper.

	L	M	X	J	V	S	D
DE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CO	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RC	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Marca si necesitas tener alguna comida libre por eventos familiares, amigos.

[Continuar](#)



INFORME MENSUAL

Cuanto más interactúes en la app, más datos en tus informes.





GRÁFICOS DE EVOLUCIÓN

La nutrición ya no es invisible.
Empieza a entender lo que comes.





WIDGET Y ALERTAS

Con el widget y las alertas antes de cada comida o entrenamiento, olvídate de olvidarte.





CONTENIDO Y CONSEJOS EXCLUSIVOS

Artículos, podcast y consejos exclusivos sobre nutrición.



Tu alimentación es tan única como tú

Contacta con tu entrenador/a para
empezar tu reto y descubrir lo que es
personalizar tu nutrición de verdad.



INDYA

Sport Nutrition Plans



The background features a complex network of glowing purple and blue nodes connected by thin lines. Overlaid on this network are several chemical structures, including hexose rings and carboxylic acid chains. Binary code (0s and 1s) is scattered throughout the scene, along with the text "kcal" and "P-HC".

Chemical structures include:

- Hexose rings with hydroxyl groups (OH) and oxygen atoms (O).
- Carboxylic acid chains with labels like H^3C , OH , and O .

Text elements include:

- Binary code: 1010102020, 0010100000
- Energy unit: kcal
- Labels: P-HC, G-HC