



Si tiene alguna duda, favor de contactarnos:

Correo electrónico:

healthy@hotmail.com



Whatsapp 5576895432

O en nuestras redes sociales:



Healthy Lifestyle



@HealthyLifestyle



Healthy Lifestyle

Manual de instalación y operación

Para obtener la app primero se debe generar un archivo con extensión .apk que contiene el instalador para la aplicación.

Para poder instalar el archivo apk primero se debe desactivar una opción de seguridad. Para activar la instalación de aplicaciones con orígenes desconocidos debe entrar en Ajustes > Seguridad y marcar la opción de Orígenes desconocidos. Tendrá un aviso con los riesgos y debe aceptar para activar la opción.

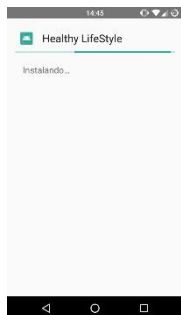
***Nota:** es recomendable que cuente con un administrador de archivos de su preferencia.

Ahora debe descargar y buscar el archivo en su dispositivo móvil. Lo selecciona y se lanzará automáticamente el instalador de aplicaciones:



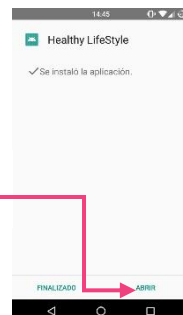
Selecciona
"Instalar"

Comenzará a
instalar



Aparecerá el
siguiente aviso

Puede proceder a abrirla
desde la opción



O puede buscar
entre sus
aplicaciones y
seleccionarla



Cuando la seleccione te
aparecerá esta pantalla:

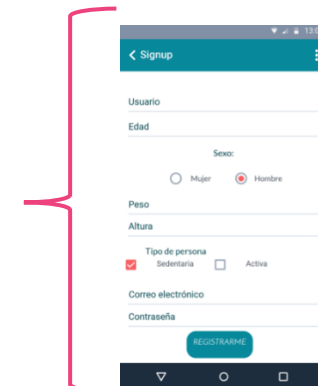
Si ya tiene una cuenta
registrada debe ingresar su
nombre de usuario
y su contraseña

Posterior a eso
das click en el
botón "Iniciar
sesión"



Si no tiene
una cuenta
puede
seleccionar
este link
para
registrarse

Para registrarse debe
ingresar todos los datos
del formulario que se
muestran en la pantalla



Cuando ya haya ingresado a su cuenta se le presentará la siguiente pantalla:

Aquí indica dentro de qué rango te encuentras



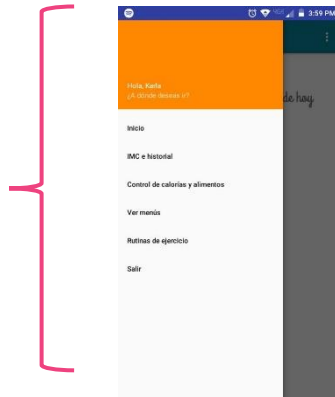
Aquí se mostrará un mensaje con el nombre del usuario y el informe de su IMC además de sus calorías

En esta tabla muestra los registros de su IMC mensualmente y su progreso

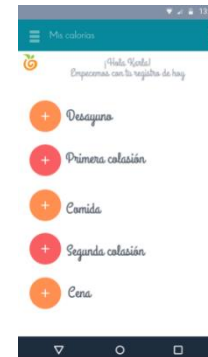
En la parte superior de cada pantalla se encuentra el siguiente icono:



Cuando lo seleccione se desplegará el siguiente menú para ayudarlo a navegar por los diferentes módulos de la aplicación.



Si selecciona la opción "Control de calorías y alimentos" se le mostrará la siguiente pantalla:



Podrá seleccionar cualquiera de los botones dependiendo del registro de calorías que vaya a realizar

En cuando selecciona alguno de los botones se le mostrará una pantalla parecida a esta:

Tipo de comida

Grupos de alimentos



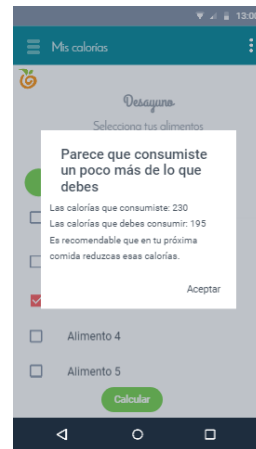
Cuando seleccione algún grupo de alimentos se le desplegará la siguiente lista para que elija sus alimentos



Ya que termine de seleccionar sus alimentos dará click en este botón que se encuentra al final de la pantalla para obtener sus resultados

Calcular

Posterior a esto se le mostrará un mensaje como este con sus resultados:



Comida	Calorías que consumiste	Calorías que te faltaron
Desayuno	1600	+100

Después, en esta tabla se mostrarán sus resultados

Si selecciona la opción "Ver menús" se le mostrará la siguiente pantalla:



Se le mostrará la siguiente pantalla, el tipo de comida que desea



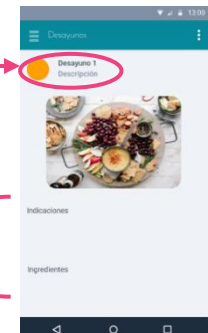
Cuando seleccione alguna opción aparecerá una pantalla como esta:

*Nota: dependiendo de la opción que seleccione se mostrarán menús de desayunos, comidas o cenas.

De esa lista podrá seleccionar el menú que considere apto y a su gusto.

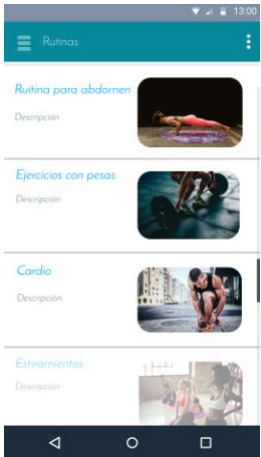
Cuando selecciona un elemento de la lista se le mostrará una pantalla como esta:

Nombre y descripción del menú



Indicaciones de consumo e ingredientes

Si selecciona la opción “Rutinas de ejercicios” se le mostrará la siguiente pantalla:

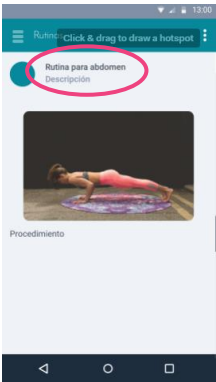


Se le mostrará la siguiente lista de rutinas de ejercicios

Cuando selecciona un elemento de la lista se le mostrará una pantalla como esta:

Nombre y descripción de la rutina

Indicaciones de procedimiento



En caso de que el usuario quiera cerrar su sesión debe seleccionar la siguiente opción del menú desplegable:

