

# Manual de Usuario - HealthyLife

## Índice - Manual de Usuario HealthyLife

1.Introducción .....	2
2.Instalación de la Aplicación .....	2
2.1 Requisitos Previos .....	2
2.2 Instalación .....	2
3.Registro e Inicio de Sesión .....	3
4.Navegación en la Aplicación .....	4
4.1 Pantalla de Inicio .....	4
4.2 Menú Principal (Drawer) .....	5
5.Uso de las pantallas del menú .....	6
5.1 Pantalla de Hidratación .....	6
5.2 Pantalla de Ejercicio .....	7
5.3 Pantalla del Sueño .....	8
5.4 Pantalla de Dietas .....	9
5.5 Pantalla de Configuración .....	10
5.6 Pantalla de Perfil .....	11
6.Soporte y Ayuda .....	12
7.Cierre de Sesión .....	12

## **1. Introducción**

Bienvenido a HealthyLife, una aplicación diseñada para ayudarte a monitorear y mejorar tus hábitos saludables. Con HealthyLife, podrás registrar tu hidratación, actividad física, sueño y alimentación, además de recibir consejos personalizados.

## **2. Instalación de la Aplicación**

### **2.1 Requisitos Previos**

- Dispositivo Android con versión 7.0 o superior.
- Conexión a Internet para sincronizar datos con la nube.
- Cuenta de usuario en Firebase Authentication.

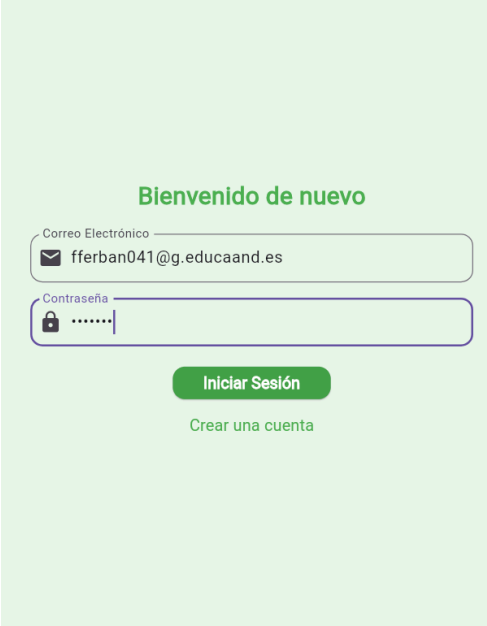
### **2.2 Instalación**

1. Instala el archivo APK proporcionado.
2. Inicia sesión o crea una cuenta.

### 3. Registro e Inicio de Sesión

#### 1. Inicio de Sesión:

- Introduce tu correo y contraseña, y pulsamos el botón iniciar sesión.
- En caso de no tener cuenta vamos a registro pulsando crear una cuenta nueva.



Bienvenido de nuevo

Correo Electrónico

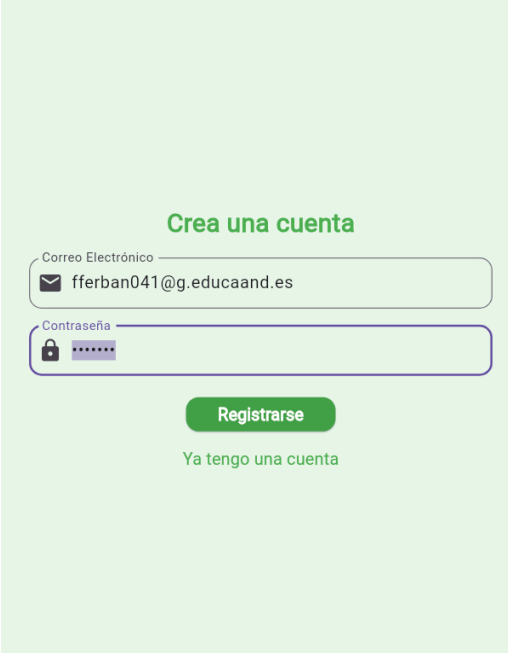
Contraseña

[Iniciar Sesión](#)

[Crear una cuenta](#)

#### 2. Registro:

- Ingresa tu correo electrónico y una contraseña segura, una vez puestos pulsamos registrarse, y luego pulsamos ya tengo una cuenta para volver al login.



Crea una cuenta

Correo Electrónico

Contraseña

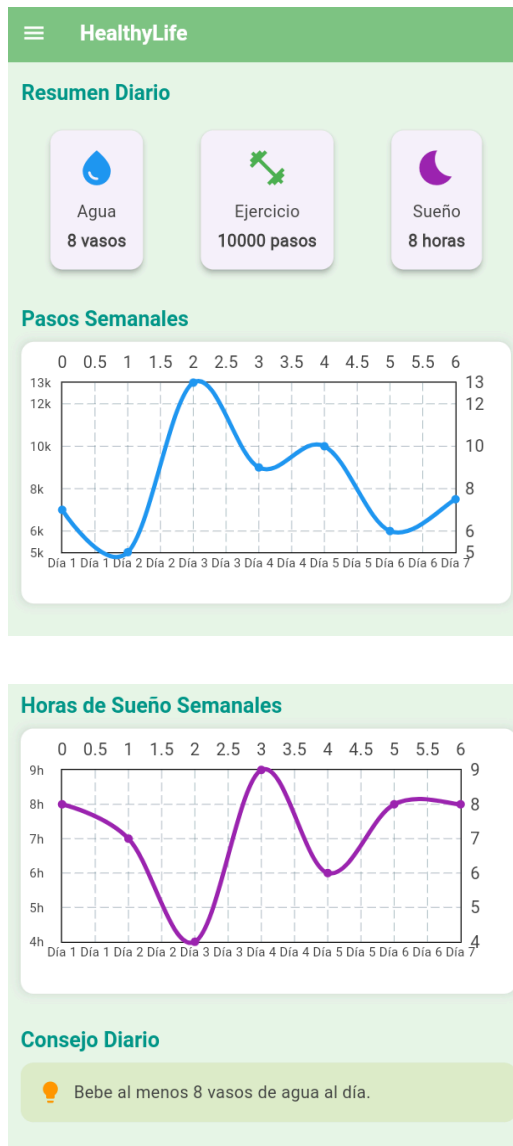
[Registrarse](#)

[Ya tengo una cuenta](#)

## 4. Navegación en la Aplicación

### 4.1 Pantalla de Inicio

Al iniciar sesión, tendrás acceso a la pantalla principal con un resumen de tus hábitos diarios, progreso semanales, consejos (pulsar sobre el icono de la bombilla para cambiar de consejo) y retos.



### Consejo Diario



Incluye frutas y verduras en tu dieta.

### Retos Semanales

Camina 50,000 pasos en una semana.

Corre al menos 3 días esta semana.

Duerme al menos 7 horas cada noche.

Bebe 2 litros de agua todos los días.

Evita el azúcar refinado durante una semana.

Para moverte entre las secciones, usa el menú lateral (Drawer) esquina superior izquierda.

### HealthyLife

#### Resumen Diario



Agua  
8 vasos

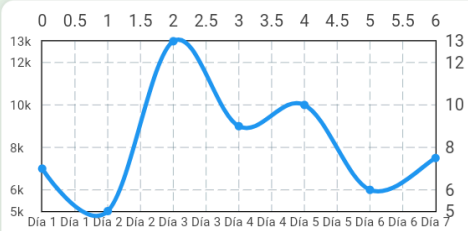


Ejercicio  
10000 pasos



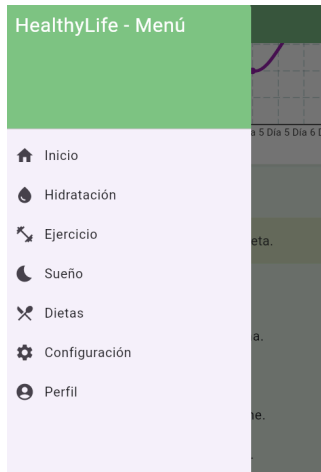
Sueño  
8 horas

#### Pasos Semanales



## 4.2 Menú Principal (Drawer)

- Hidratación: Registra la cantidad de agua consumida y recibe recordatorios.
- Ejercicio: Guarda tus sesiones de entrenamiento y revisa tu progreso.
- Sueño: Registra tus horas de sueño y recibe recomendaciones.
- Dietas: Explora diferentes tipos de dietas y guarda tus favoritas.
- Configuraciones: Personaliza el tema de la aplicación y ajusta preferencias de cuenta.
- Perfil: Cambia la contraseña, salir de la sesión y créditos de la aplicación



## 5. Uso de las pantallas del menú

### 5.1 Pantalla de Hidratación

1. Accede a la pantalla de Hidratación.
2. Pulsa el botón "Agregar vaso de agua".
3. Observa el progreso en la meta diaria.
4. Lee consejos sobre beber agua (el consejo cambia al entrar de nuevo).

Hidratación

¡No olvides hidratarte después de hacer ejercicio!

Consumo Diario de Agua:

8 vasos consumidos

Añadir Vaso

Historial de Hidratación:

8 vasos de agua

Fecha: 2025-2-7

10 vasos de agua

Fecha: 2025-2-6

## 5.2 Pantalla de Ejercicio

1. En la pantalla Ejercicio, pulsa "Registrar actividad".
2. Escribe el tipo de ejercicio y la duración.
3. Guarda la actividad y revisa tu historial.
4. Escribe el número de pasos diarios y guardalo, el historial guardará el ultimo dato de pasos guardado ese día hasta las 00:00(se reinicia).

Ejercicio

Pasos diarios:

10000 pasos

Introducir Pasos

Historial de Pasos Diarios:

8000 pasos

Fecha: 2025-02-06

7500 pasos

Fecha: 2025-02-05

6000 pasos

Fecha: 2025-02-04

10000 pasos

Fecha: 2025-02-03

9000 pasos

Fecha: 2025-02-02

13000 pasos

Fecha: 2025-02-01

 7000 pasos  
Fecha: 2025-01-30

Registrar Ejercicio:

Tipo de ejercicio

Duración (minutos)

Guardar Sesión

Historial de Ejercicios:

 pesas  
Duración: 45 min

 correr  
Duración: 1000 min

### 5.3 Pantalla del Sueño

1. Accede a la pantalla de Sueño.
2. Ingresa las horas que dormiste.
3. Lee consejos sobre dormir (el consejo cambia al entrar de nuevo).

Sueño


Usa tu cama solo para dormir, no para trabajar o ver TV.


Registra tus horas de sueño:


Horas dormidas

Añadir

Historial de Sueño:

 8 horas de sueño  
Fecha: 2025-2-7

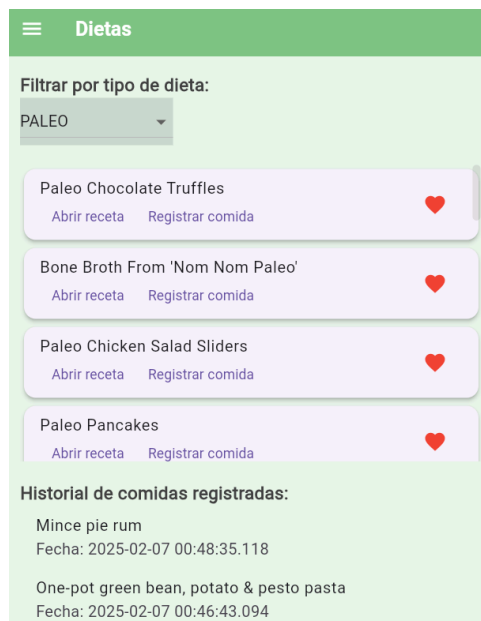
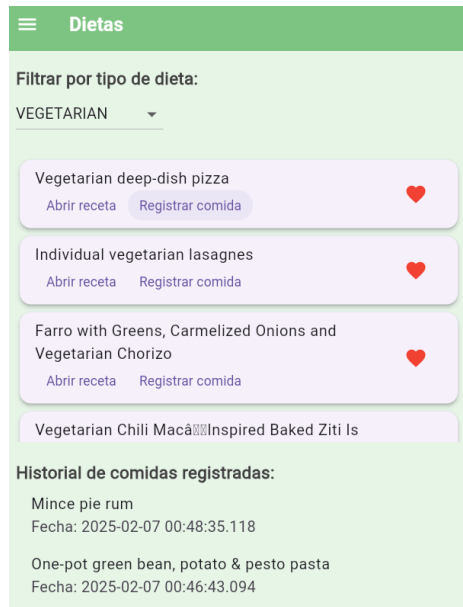
 8 horas de sueño  
Fecha: 2025-2-6

 6 horas de sueño  
Fecha: 2025-02-05

### 5.4 Pantalla de Dietas



1. Accede a la pantalla de Dietas.
2. Explora opciones según el tipo de alimentación.
3. Guarda tus dietas favoritas para referencia futura (al pulsar el corazón).
4. Guarda las comidas en un registro (al pulsar registrar comida).
5. Permite revisar las recetas (al pulsar abrir receta).



#### Historial de comidas registradas:

Comida Personalizada  
Fecha: 2025-02-06 23:57:31.933

Mediterranean Pita Melts  
Fecha: 2025-02-06 23:57:25.970

Comida Personalizada  
Fecha: 2025-02-06 23:46:21.209

#### Historial de dietas favoritas:

Vegetarian fajitas  
Fecha: 2025-02-07 01:16:39.087

Honey mustard cocktail sausages (mini toad-in-the-holes)  
Fecha: 2025-02-07 01:11:47.401

Vegetarian stir-fry with broccoli & brown rice  
Fecha: 2025-02-07 00:51:16.503



RECIPES VEGETABLE GUIDES

RECIPES BY INGREDIENTS VEGETABLES

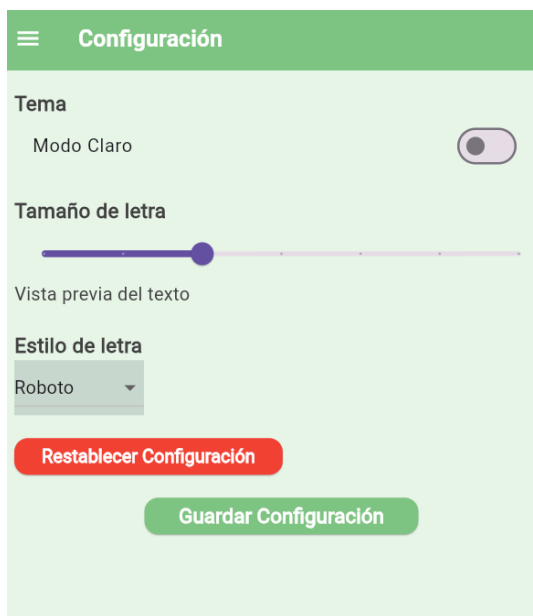
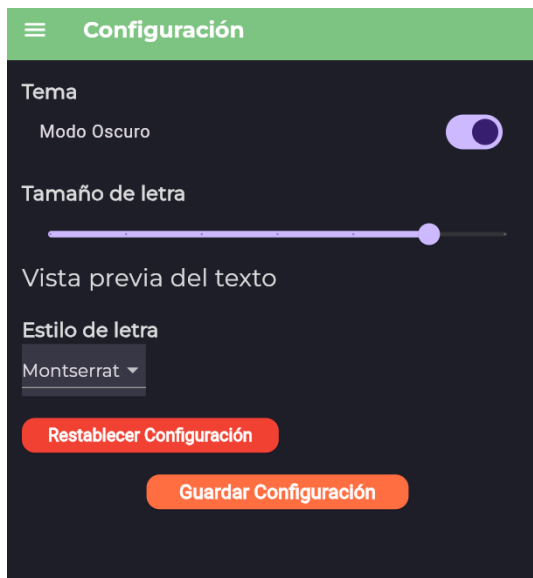
## Cauliflower Recipes

Pureed cauliflower? Perfect cheese substitute. Battered cauliflower? Neck and neck with fried chicken. These cauliflower recipes are always a hit.



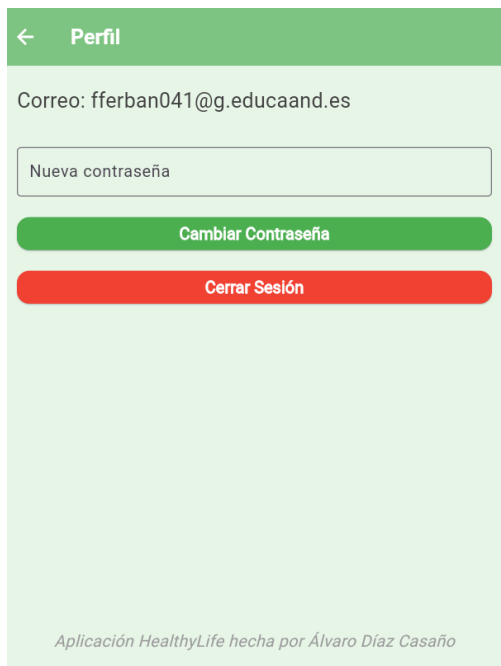
### 5.5 Pantalla de Configuración

1. Activar/desactivar modo oscuro.
2. Ajustar tamaño de fuente y tipo de letra.
3. Guardar los datos ( se aplican a todas las pantallas y se quedan guardada la configuración al inicio de una nueva sesión de la aplicación).
4. Restablecer los datos.



## 5.6 Pantalla de Perfil

1. Muestra el correo.
2. Cambia la contraseña.
3. Cierra la sesión
4. Créditos de la aplicación



## 6. Soporte y Ayuda

Si tienes problemas con la aplicación, puedes:

- Consultar la documentación

## 7. Cierre de Sesión

- Para cerrar sesión, accede a Perfil> Cerrar sesión.