

Manual de Usuario - HealthyLife

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.

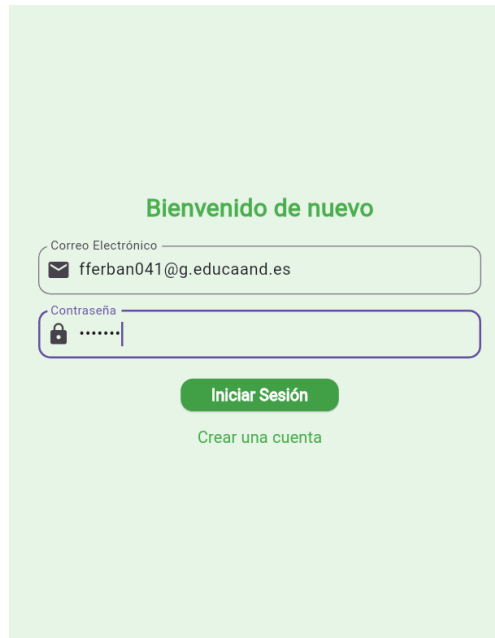
2.2 Instalación

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

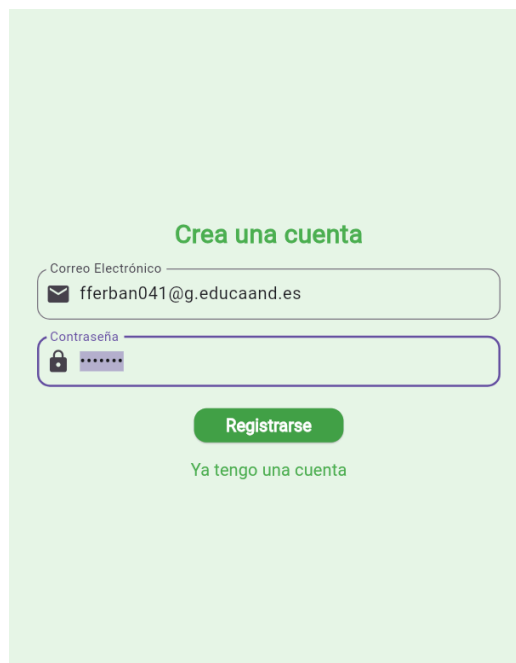
Contraseña

[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

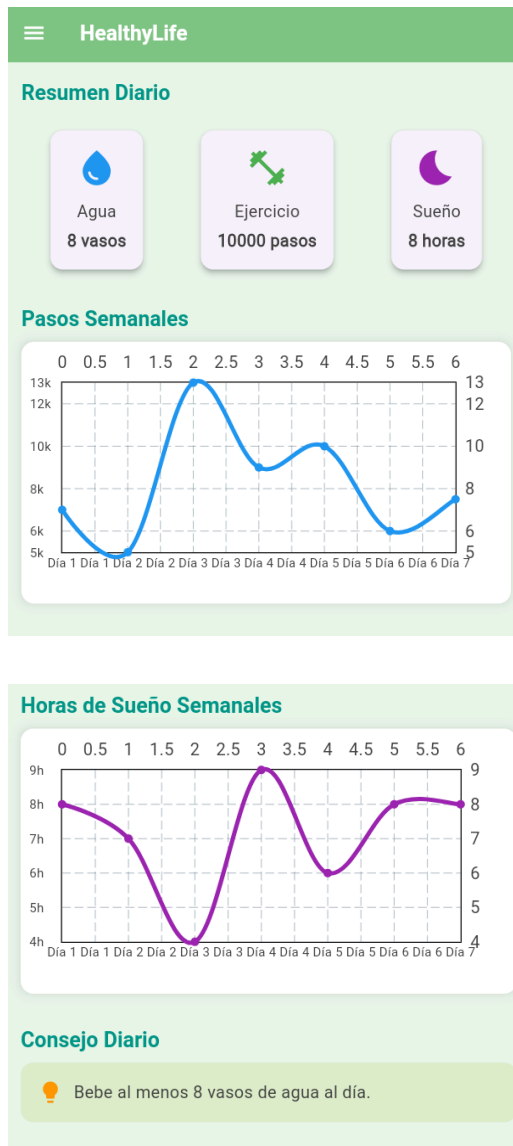
[Registrarse](#)

[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

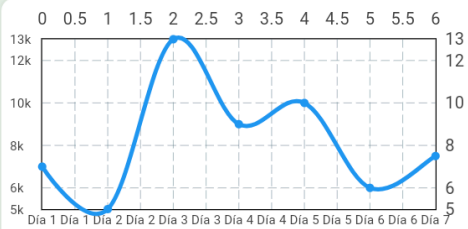
10000 pasos



Sueño

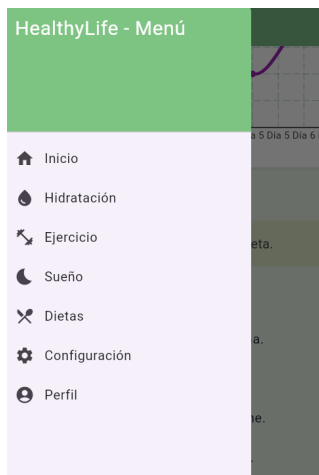
8 horas

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).



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

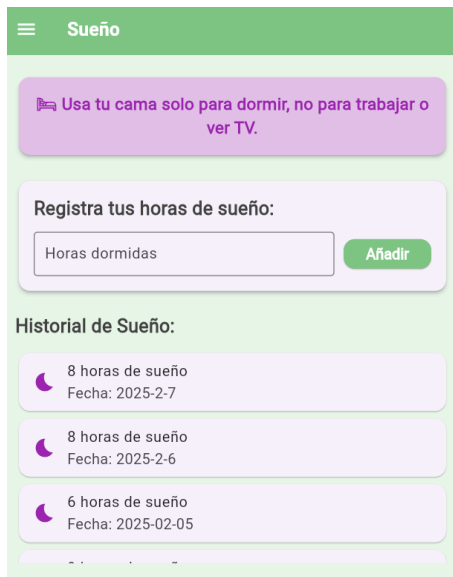
Duración: 45 min

correr

Duración: 1000 min

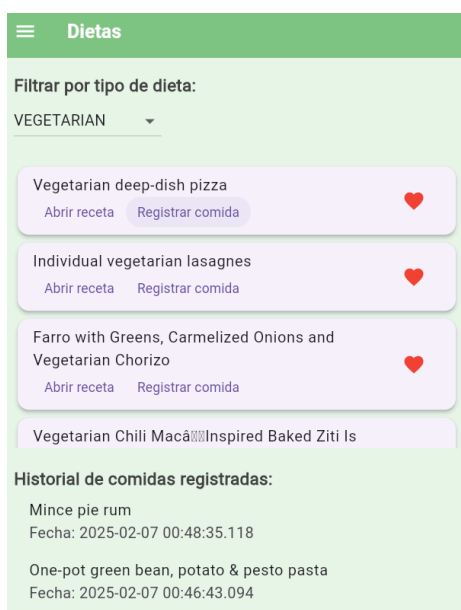
5.3 Pantalla del Sueño

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).



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).



≡ Dietas

Filtrar por tipo de dieta:

PALEO

Paleo Chocolate Truffles

Abrir receta

Registrar comida

Bone Broth From 'Nom Nom Paleo'

Abrir receta

Registrar comida

Paleo Chicken Salad Sliders

Abrir receta

Registrar comida

Paleo Pancakes

Abrir receta

Registrar comida

Historial de comidas registradas:

Mince pie rum

Fecha: 2025-02-07 00:48:35.118

One-pot green bean, potato & pesto pasta

Fecha: 2025-02-07 00:46:43.094

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

0000

0000

0000

🛒

serious eats

🔍

RECIPES

VEGETABLE GUIDES

RECIPES BY INGREDIENTS

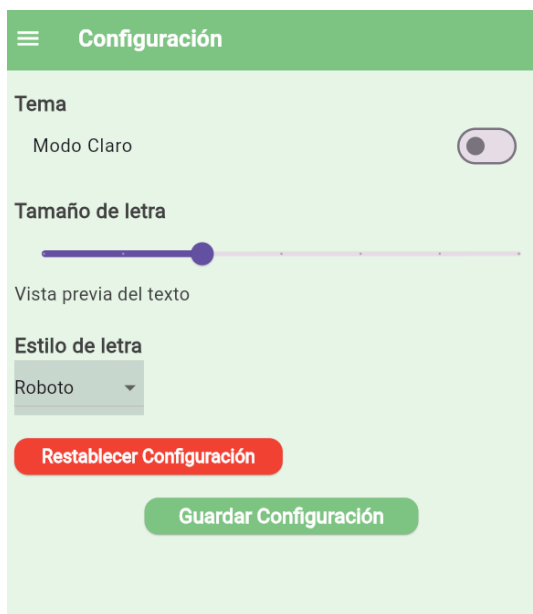
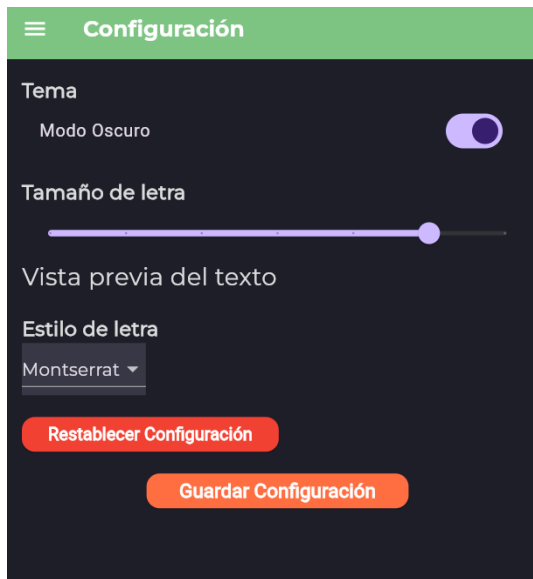
VEGETABLES

Cauliflower Recipes

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

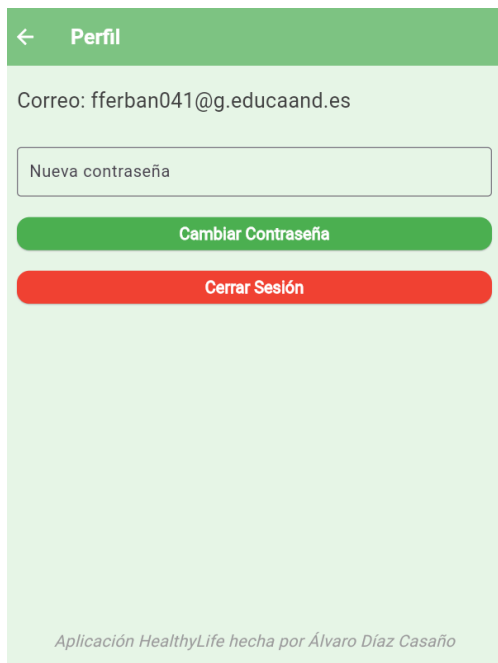
5.5 Pantalla de Configuración

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.