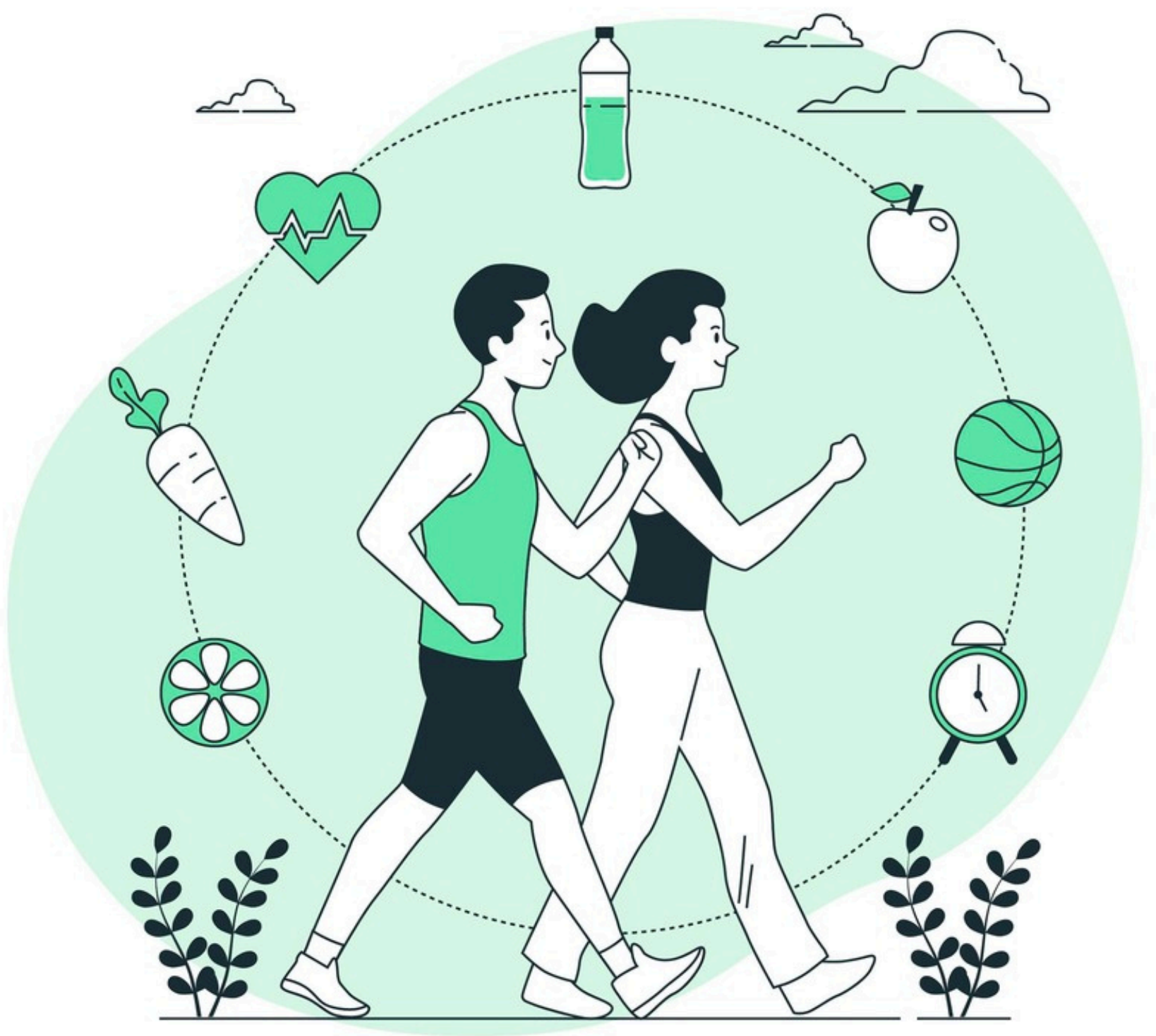
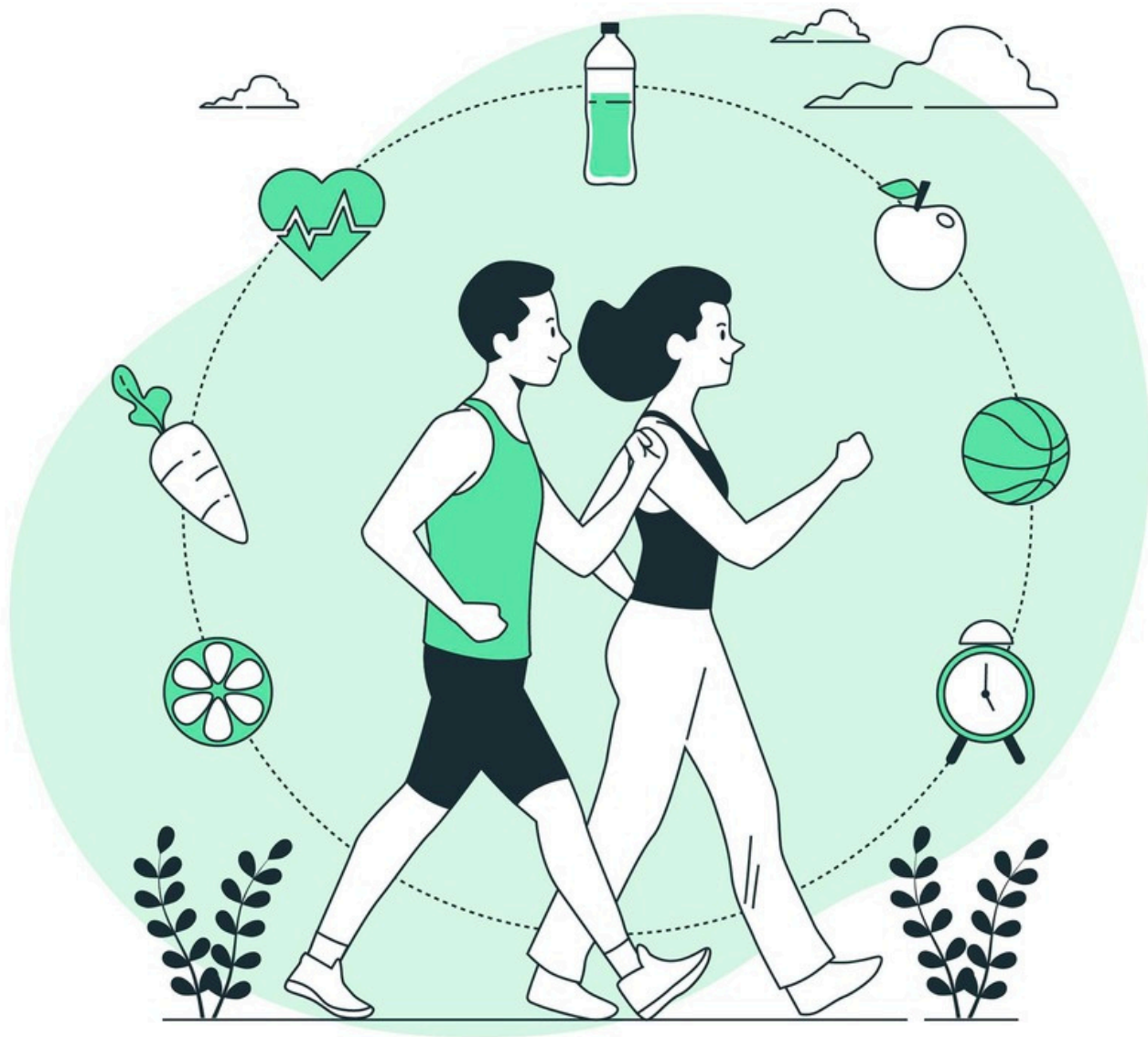


# Bienvenido a **VidaActiva app**



**Iniciar sesión**

# VidaActiva app



**Ingrese usuario:**

**Ingrese su edad :**

**Ingrese su número de identificación**

# VidaActiva app

## ¡Datos guardados!

**Ingresar al menú**

## Menú

- **Selecciona una opción**

1. Registrar día y hábitos
2. Ver historial
3. Calcular promedio semanal
4. Mostrar porcentaje de cumplimiento por hábito
5. modificar día ya registrado
6. Salir

# Recomendaciones

- **Consume 2 litros de agua diarios**
- **Realiza como minimo 30 minutos de ejercicios diarios**
- **Se le recomienda dormir entre 6 a 8 horas diarias**
- **Realiza una dieta balanceada para mejorar tu salud**

**Salir**

[Ver historial](#)

**¿Deseas ver los datos de los días anteriores?**

**Si**

**No**

## Historial

**Dia 5 (Hoy)**

**Dia 4 :**

**Dia 3 :**

**Dia 2 :**

**Dia 1 :**

**Salir**

# VidaActiva app

**Lo sentimos, aún no  
has registrado ningún  
día**

**Salir**



# VidaActiva app

**Selecciona otra opción  
del menú**

**Salir**

**Calcular promedio semanal**

**!Calculemos tu promedio!**


**Agua:** Ingresa la suma de los  
litros de agua que has  
consumido esta semana

**Siguiente**

# Promedio

**Tu promedio de agua  
consumido esta semana ha  
sido de: \_\_\_\_\_ litros.**

**Siguiente**



# **!Calculemos tu promedio!**

**Ejercicio:** Ingresar cuántos minutos de ejercicio has hecho esta semana




**Siguiente**

# Promedio

**Tu promedio de ejercicio  
hecho esta semana ha sido  
de: \_\_\_\_\_ minutos.**

**Siguiente**



# **!Calculemos tu promedio!**

**Sueño:** Ingresa las horas de  
sueño que has tenido esta  
semana



**Siguiente**

# Promedio

**Tu promedio de sueño  
de esta semana ha sido  
de: \_\_\_\_\_ horas.**

**Salir**

**Mostrar porcentaje de cumplimiento por hábito**

**¡Veamos si has cumplido con el registro de cada día!**

**Siguiente**



# Dias cumplidos

**Ingresa cuantos días del programa has cumplido**

Dias

**Siguiente**

# Dias registrados

**Ahora, ingresa cuantos días  
has registrado en la app**

Dias

**Siguiente**

# Porcentaje de cumplimiento

**Tu porcentaje de cumplimiento ha sido de: \_\_\_\_\_ %.**

**Salir**

**Modificar dia registrado**

**¿Deseas modificar un dia ya registrado?**

**Volver al menú**

**modificar  
dia**

**Seleecione el dia que deseas  
modificar**

**Dia 5**

**Dia 4**

**Dia 3**

**Dia 2**

**Dia 1**

**Salir**

Salir

**¿Deseas salir de la app?**

**Volver al menú**

**Salir**