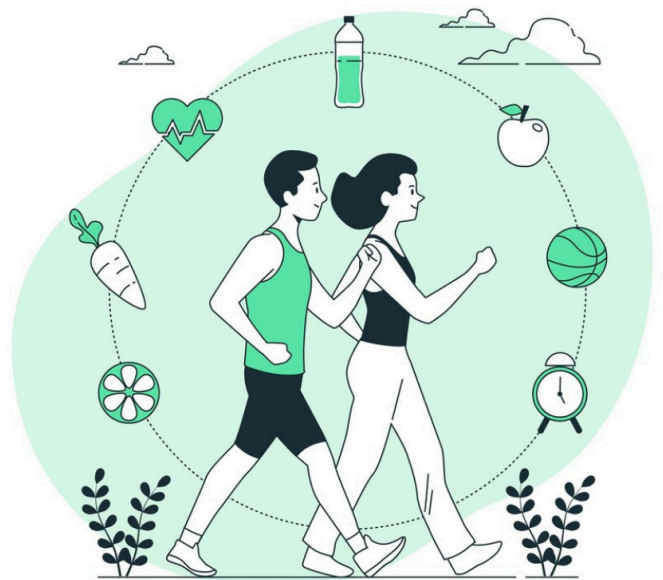


Primeramente, se envía un mensaje de bienvenida al usuario para dar a conocer la app.



Bienvenido a  
**VidaActiva app**



Seguidamente, se le mostrará un botón el cual indica “iniciar sesión” que lo llevara a ingresar sus datos, que serán guardados en la app



**Iniciar sesión**

# VidaActiva app



Después de darle al botón de “Iniciar sesión” aparecerán indicaciones para poder ingresar sus datos, como su usuario en la app, la edad que tiene y por último le indicará que ingrese su identificación

**Ingrese usuario:**

**Ingrese su edad :**

**Ingrese su número de identificación**



VidaActiva app

En esta parte se le  
mostrará al usuario  
que fueron guardados  
sus datos con éxito y  
que no hay ningún  
problema con ellos



**¡Datos guardados!**

Luego se le mostrará  
el botón de ingresar al  
menú



**Ingresar al menú**

**Menú**

Cuando le dé clic al botón menú, se le visualizarán todas las opciones disponibles dentro de la app, desde un registro de días hasta la opción salir de la app

- **Selecciona una opción**

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

En la primera opción, el usuario observará una lista de requerimientos en primera instancia se le requerirá que digite la fecha del día.

Seguido se le pedirá los datos de cuantos litros de agua tomó en el día luego la cantidad de minutos de ejercicio, luego la cantidad de horas de sueño, si se alimentó saludable. Por último le mostrará el botón para pasar a la página

### Registro de día y habitos

- Ingresar el día / fecha de hoy

DD	MM	AA
----	----	----

- ¿Cuántos litros de agua tomaste el día de hoy?

L
---

- ¿Cuántos minutos de ejercicio hiciste el día de hoy?

M
---

- ¿Cuántos horas de sueño tuviste el día de hoy?

H
---

- ¿Te alimentaste de forma saludable hoy?

Si
----

No
----

**Siguiente**

Luego de darle clic al botón 'siguiente', le aparecerán las recomendaciones de los datos que le acaban de requerir anteriormente, como la cantidad de agua, minutos de ejercicio, horas de sueño y como debería alimentarse.

Cuando termine de leer podrá darle clic al botón de salir que lo llevará al menú

## 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**

Al volver al menú y darle elegir a la opción dos, que dice 'ver historial' primeramente se le preguntará, si desea ver los datos de los días anteriores, en la cual se le darán solo dos opciones de respuesta; 'Sí' o 'No'



Ver historial

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

**Si**

**No**



Si el usuario oprime la opción 'sí' automáticamente lo llevará a ver su registro, ya sea que tenga todos los días o solamente los días que sí ha registrado.

Y luego podrá darle a al botón "Salir" e irá al menú nuevamente



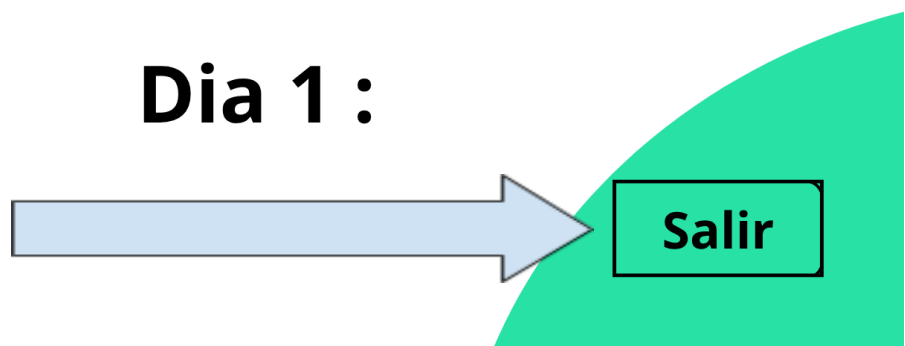
**Dia 5 (Hoy) :**

**Dia 4 :**

**Dia 3 :**


**Dia 2 :**

**Dia 1 :**





De igual manera, si elige la opción dos y presiona 'sí', pero todavía no ha registrado ningún día ni hábitos, se le mostrará un mensaje indicando que aún no ha hecho ningún registro.

The logo for the 'VidaActiva app' is displayed in a stylized, rounded font with a blue-to-teal gradient and a white outline, set against a solid teal background.A light blue arrow with a black outline points from the text 'se le' to the message box.

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

En ese caso, verá únicamente el botón de "Salir", que lo llevará de vuelta al menú

A light blue arrow with a black outline points from the text 'botón' to the 'Salir' button.A rectangular button with a black border and the word 'Salir' in bold black text, set against a teal background.

The logo for the VidaActiva app is displayed within a teal-colored rounded rectangular banner. The text "VidaActiva app" is written in a blue, rounded, sans-serif font with a white outline.

VidaActiva app

Si el usuario oprime  
‘No’ entonces le  
aparecerá que  
seleccione otra opción  
en el menú; y  
nuevamente lo llevará  
al menú con la opción  
“Salir”

**Selecciona otra opción  
del menú**

A teal-colored rounded rectangular banner at the bottom of the page contains a button with a black border and the text "Salir" in black.

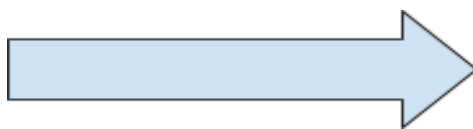
Salir

Si el usuario elige la opción 3, lo llevará a esta parte de la app, que le mencionará calcular sus promedios, primero le indicará digitar la suma de litros que tomó esta semana usando el botón

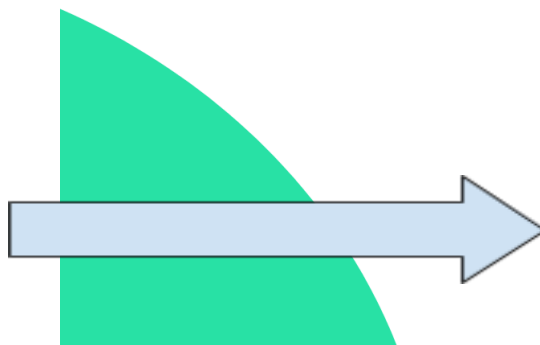
**Calcular promedio semanal**

**!Calculemos tu promedio!**

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

 L

Luego le mostrará la opción 'Siguiente' para pasar a promediar otro hábito.



**Siguiente**



Seguidamente, se le  
mostrará al usuario

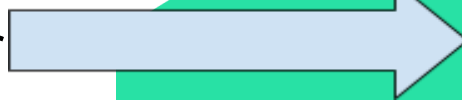
el promedio  
de agua bebida en la  
semana



## Promedio

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

Otra vez aparecerá la  
el botón 'Siguiente'  
que lo llevara a hacer  
el siguiente promedio



**Siguiente**






## **!Calculemos tu promedio!**

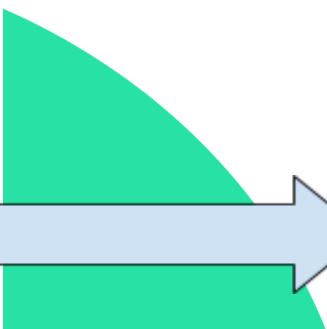
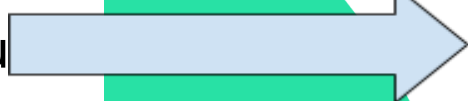
Ahora solicita la  
cantidad de minutos  
de ejercicio que hizo  
en la semana.

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

Con el botón podrá  
poner la cantidad



De nuevo aparecerá la  
el botón 'Siguiente'  
que lo llevara a ver su  
promedio de ejercicio  
semanal





## Promedio

Luego, se le mostrará  
al usuario el promedio  
de ejercicio hecho en  
la semana

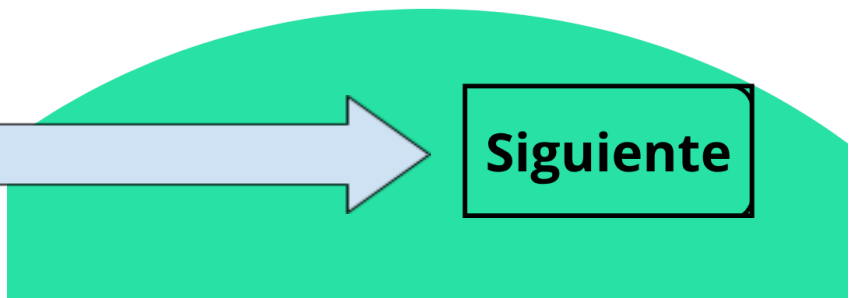


**Tu promedio de ejercicio  
hecho esta semana ha sido  
de: \_\_\_\_\_ minutos.**

Otra vez aparecerá la  
el botón 'Siguiente'  
que lo llevara a hacer  
el siguiente promedio



**Siguiente**



Ahora solicita las  
horas de sueño que  
ha dormido.

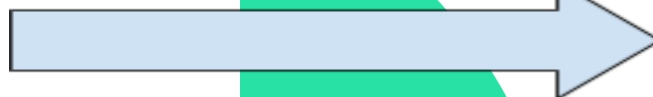


**!Calculemos tu promedio!**  
**Sueño:** Ingresas las horas de  
sueño que has tenido esta  
semana

Con el botón podrá  
poner la cantidad de  
horas



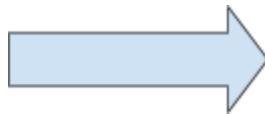
De nuevo aparecerá la  
el botón 'Siguiente'  
que lo llevara a ver su  
promedio de sueño  
semanal



**Siguiente**



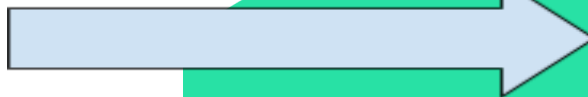
Seguidamente, se le  
mostrará al usuario  
el promedio  
de horas de sueño



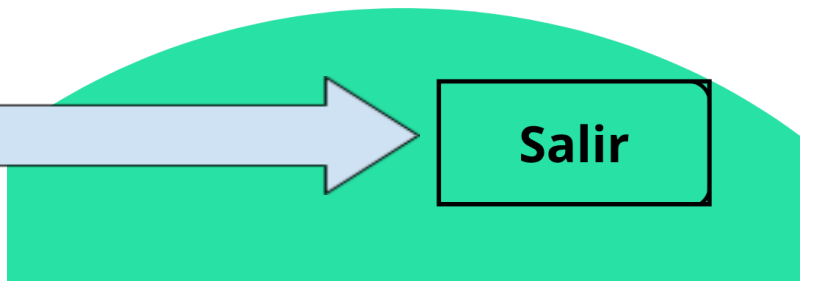
## Promedio

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

Ahora le aparecerá el  
botón 'Salir' que lo  
llevará al menú  
nuevamente



**Salir**





Si el usuario elige la opción 4, le mostrará esta parte de la app que le enviará un mensaje diciéndole que van a ver si el usuario ha cumplido con el registro diario

**Mostrar porcentaje de cumplimiento por hábito**

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

Luego le mostrará la opción 'Siguiendo' para pasar a preguntar los días cumplidos

**Siguiendo**

## Dias cumplidos

Primeramente, le solicita al usuario los días que sí ha cumplido el programa según las recomendaciones dadas

**Ingresar cuantos días del programa has cumplido**

Se le presentará un botón para que indique los días

Dias

Luego le aparecerá el botón 'Siguiente' que lo llevará a hacerle otra pregunta

**Siguiente**




**Dias registrados**

Luego, se solicita al usuario los días que el usuario ha registrado,



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

se le presentará un botón para que indique los días registrados.



Dias

Luego le aparecerá el botón 'Siguiente' que lo llevará a hacerle otra pregunta



**Siguiente**

Si el usuario elige la opción 5 le aparecerá esta página, le enseñará un botón que le permitirá al usuario regresar al menú principal. Y este botón de “modificar día”, le permitirá que el usuario vaya a la siguiente página.



Si el usuario selecciona el botón “Modificar día” aparecerá esta página, donde el usuario seleccionará el día que quiere cambiar.

Y también le volverá a salir la opción salir que lo llevará al menú



**Seleeccione el dia que deseas  
modificar**

**Dia 5**

**Dia 4**

**Dia 3**

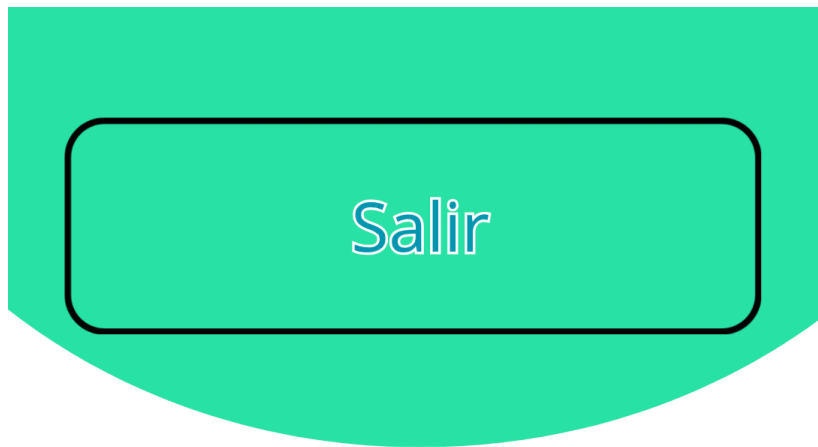
**Dia 2**

**Dia 1**



Si el usuario elige la opción 6, le preguntará si desea salir de la app o volver al menú principal

si le da al botón 'Salir' saldrá de la app de VidaActiva app y si le da al botón 'Volver al menú' irá a al menú principal



**¿Deseas salir de la app?**

