

# WELLNESS PAL

Manual de usuario



# Índice

- [Introducción](#)
- [Login](#)
- [¿Cómo añadir usuarios?](#)
- [Pagina principal](#)
- [Pacientes](#)
- [Dietas](#)
- [Rutinas](#)
- [Pacientes sin credenciales](#)



# Introducción

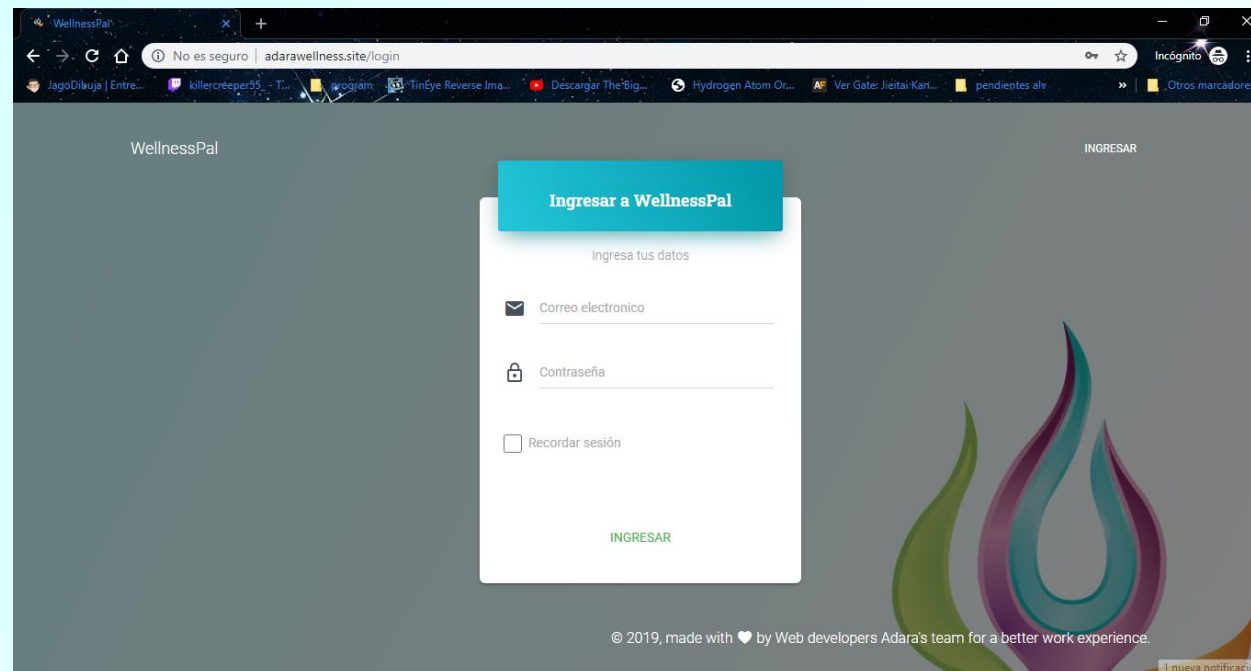
El presente manual de usuario tiene como finalidad instruir al usuario al correcto uso del sistema “wellness pal”.

Con este manual el usuario será capaz de comprender a la perfección todos los elementos del sistema.



# Login

En esta pantalla se dará el acceso al sistema ingresando las credenciales adecuadas, los desarrolladores proveerán al usuario de unas credenciales específicas para que el usuario pueda acceder al sistema.



The screenshot shows a web browser window with the URL `adarawellness.site/login`. The page has a dark grey background with a stylized flame logo in the bottom right corner. The logo is composed of three overlapping flame shapes in green, purple, and orange. The login form is a white card in the center with a blue header that says "Ingresar a WellnessPal". Below the header, it says "Ingresa tus datos". There are three input fields: "Correo electronico" with an envelope icon, "Contraseña" with a lock icon, and a checkbox for "Recordar sesión". A green "INGRESAR" button is at the bottom of the form. The browser's address bar shows "No es seguro" and "Incógnito". The footer of the page says "© 2019, made with ♥ by Web developers Adara's team for a better work experience." and there is a notification icon in the bottom right corner.

WellnessPal

INGRESAR

**Ingresar a WellnessPal**

Ingresa tus datos

Correo electronico

Contraseña

☐ Recordar sesión

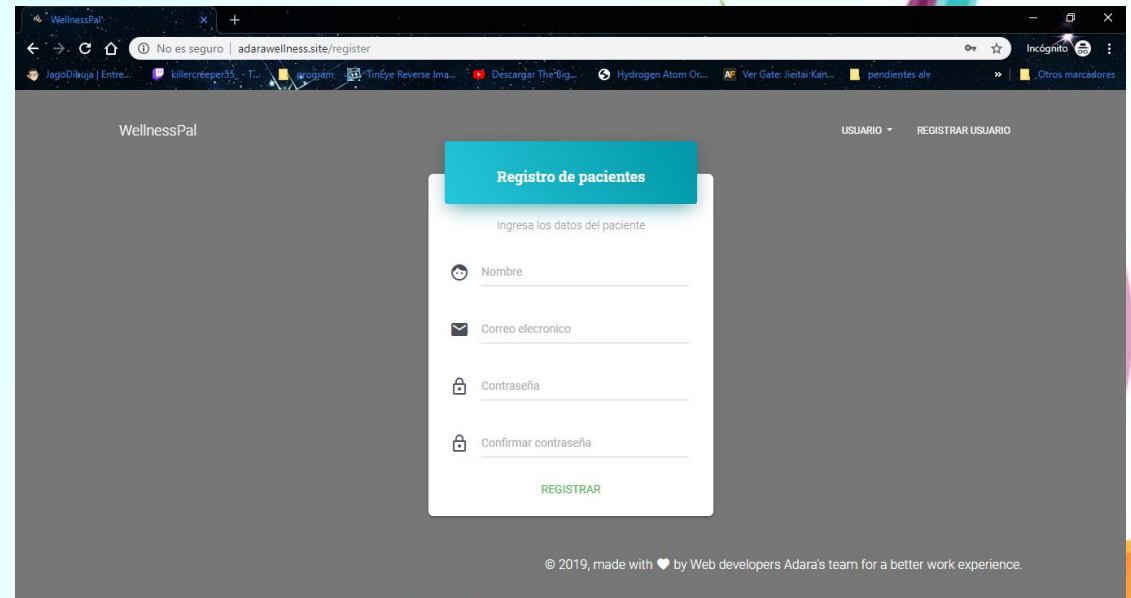
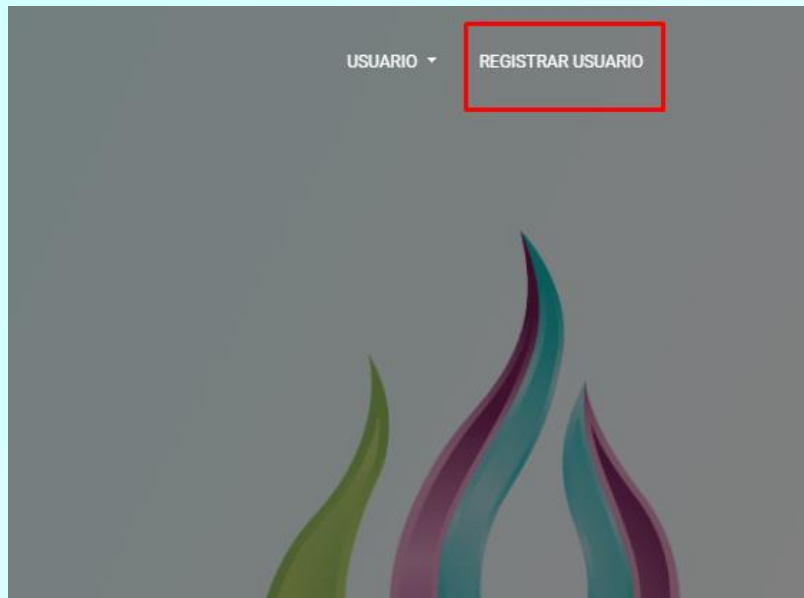
INGRESAR

© 2019, made with ♥ by Web developers Adara's team for a better work experience.

1 nueva notificación

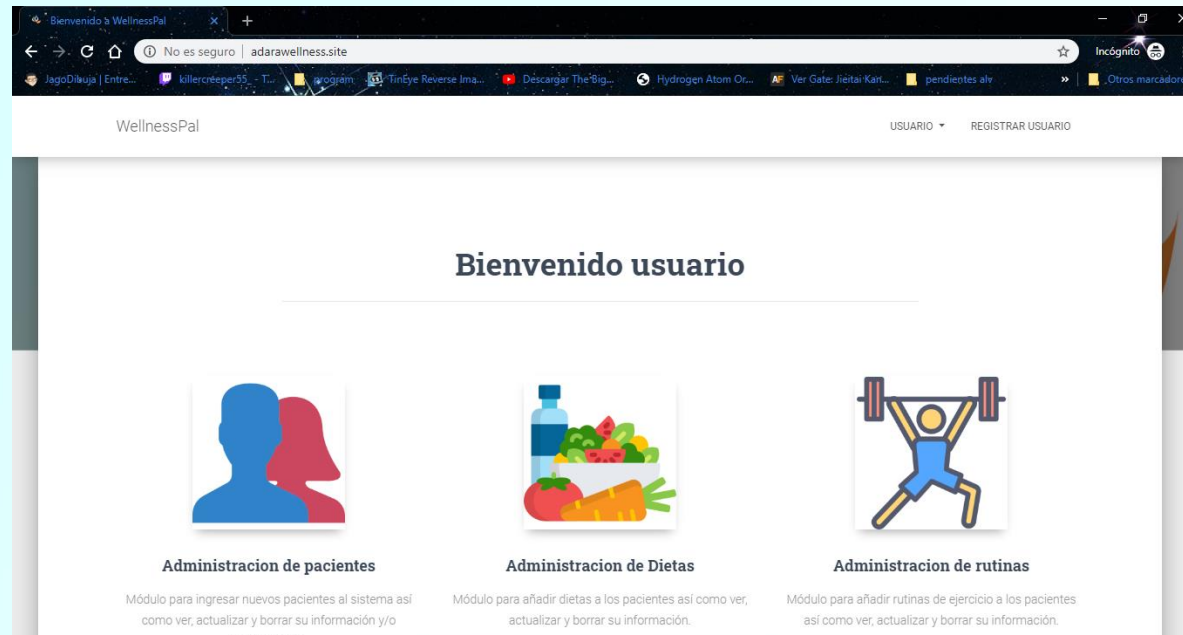
# ¿Cómo añadir usuarios?

Una vez dentro del sistema el usuario podrá añadir usuarios para que estos puedan acceder al sistema de la siguiente manera:



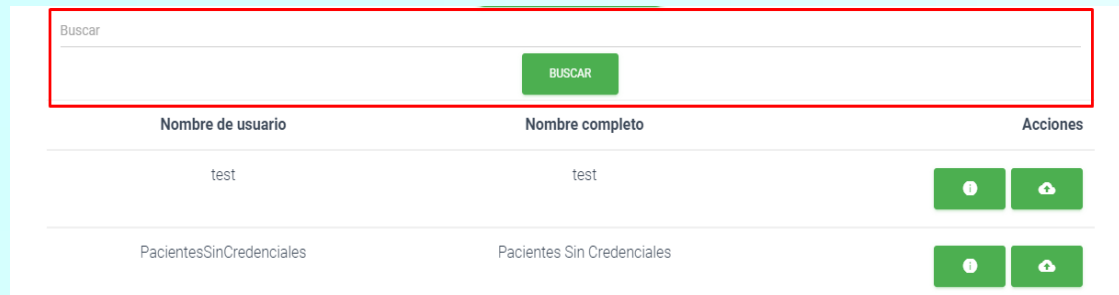
# Pagina principal

Al acceder al sistema el usuario podrá visualizar los siguientes paneles con los cuales podrá acceder a la información de los pacientes registrados.







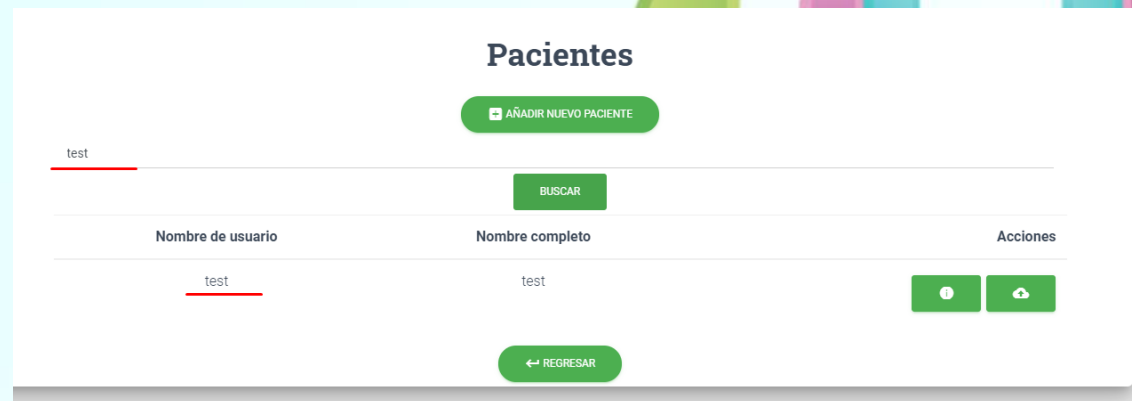
# Barra de búsqueda

En todos los paneles se encontrara una barra de búsqueda con la cual el usuario podrá buscar a los pacientes por su nombre de usuario.




A close-up view of the search interface. At the top, there is a search bar with the placeholder text "Buscar" and a green button labeled "BUSCAR". Below the search bar is a table with three columns: "Nombre de usuario", "Nombre completo", and "Acciones". The first row of the table contains the text "test" in the first two columns and two green buttons with icons in the third column. The second row contains the text "PacientesSinCredenciales" in the first two columns and two green buttons with icons in the third column.

Nombre de usuario	Nombre completo	Acciones
test	test	 
PacientesSinCredenciales	Pacientes Sin Credenciales	 







A screenshot of the "Pacientes" panel. At the top, there is a green button labeled "AÑADIR NUEVO PACIENTE". Below it is a search bar with the placeholder text "test" and a green button labeled "BUSCAR". Below the search bar is a table with three columns: "Nombre de usuario", "Nombre completo", and "Acciones". The first row of the table contains the text "test" in the first column, "test" in the second column, and two green buttons with icons in the third column. Below the table is a green button labeled "← REGRESAR".

**Pacientes**

 AÑADIR NUEVO PACIENTE

test

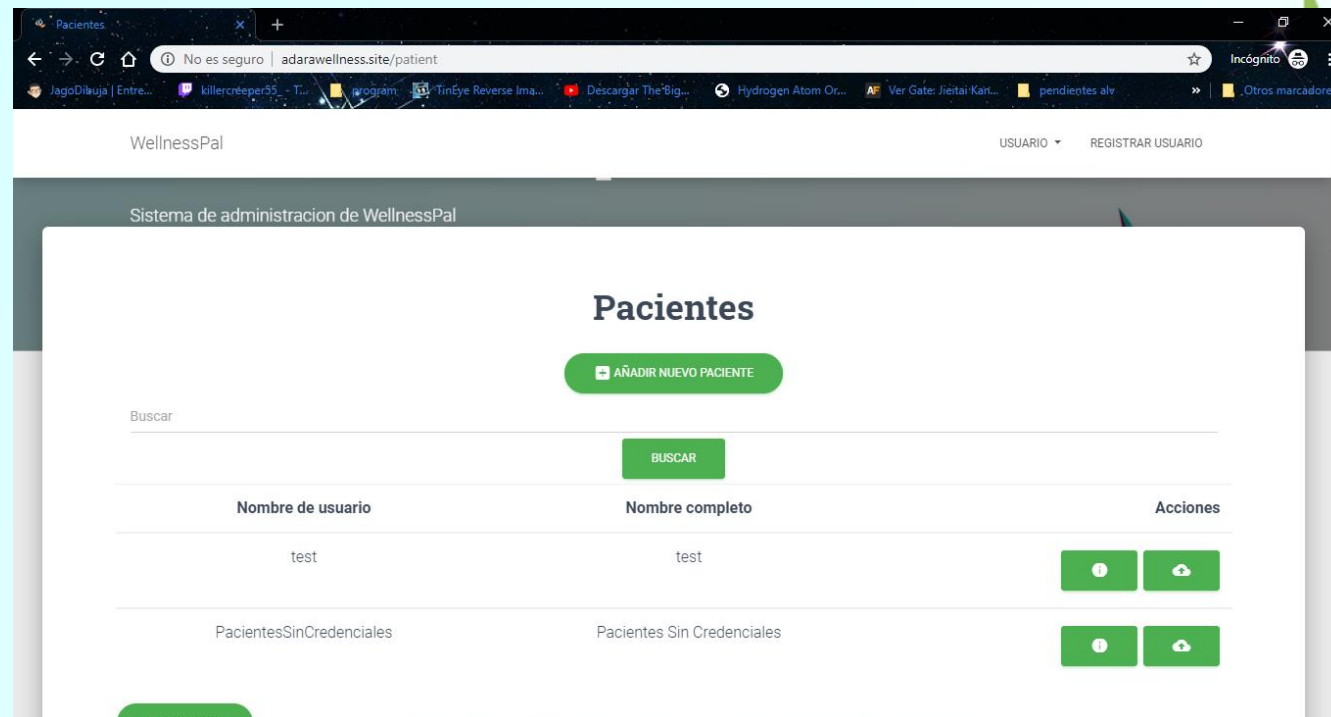
Nombre de usuario	Nombre completo	Acciones
test	test	 

← REGRESAR



# Pacientes

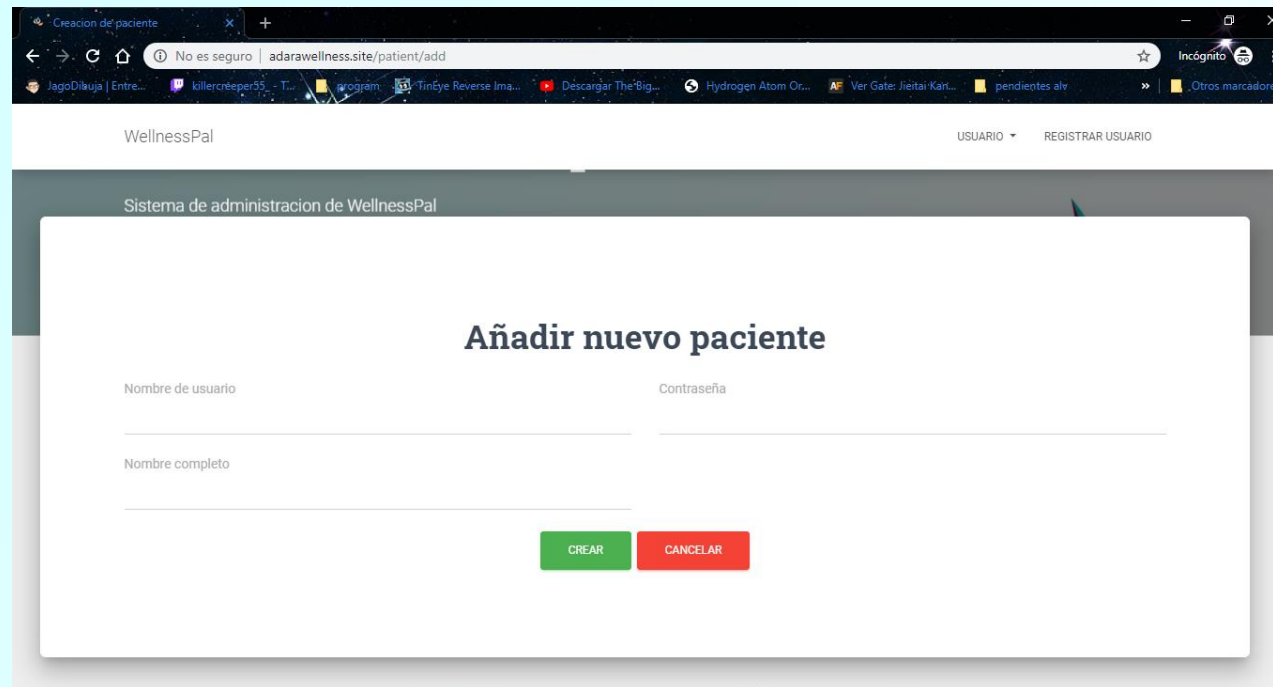
En este panel el usuario tendrá la capacidad de ver toda la información de sus pacientes así como de añadir mas, editarlos y eliminarlos si es necesario.





# Añadir pacientes

La manera de añadir pacientes es sencilla solo es necesario dar click el en botón de añadir pacientes y llenar el formulario y listo.



The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying 'No es seguro | adarawellness.site/patient/add'. The page title is 'Creacion de paciente'. The main content area is titled 'Sistema de administracion de WellnessPal' and contains a form titled 'Añadir nuevo paciente'. The form has three input fields: 'Nombre de usuario', 'Contraseña', and 'Nombre completo'. At the bottom of the form are two buttons: 'CREAR' (green) and 'CANCELAR' (red).

WellnessPal

USUARIO ▾ REGISTRAR USUARIO

Sistema de administracion de WellnessPal

### Añadir nuevo paciente

Nombre de usuario

Contraseña

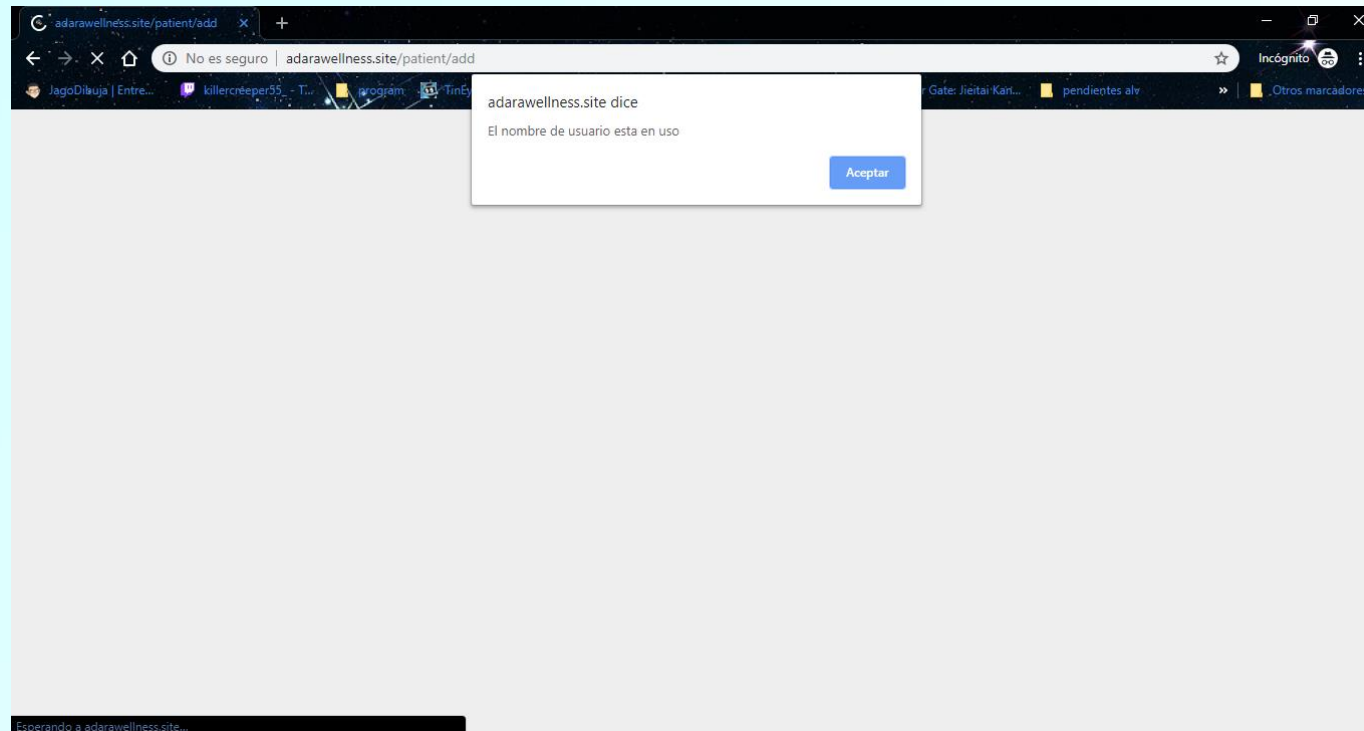
Nombre completo

CREAR CANCELAR





# Añadir pacientes

No se puede repetir el nombre de usuario de los pacientes, si esto ocurre saldrá una alerta advirtiéndolo que no es posible tener dos pacientes con el mismo nombre de usuario.



# Ver paciente

Para ver la información de un paciente basta con dar click en el icono de información.

BUSCAR		
Nombre de usuario	Nombre completo	Acciones
test	test	<div>Ver</div> <div> </div>

En este panel el usuario podrá editar la información del paciente y eliminarlo si es necesario.

Paciente				
Paciente	Contraseña	Descripción	Observación	Acciones
test	test			<div> </div>

# Editar información del paciente

En este panel el usuario podrá editar la información de el paciente seleccionado a voluntad, para guardar los cambios es necesario llenar todos los campos y dar en el botón de guardar.

**IMPORTANTE!** No debes poner el nombre de un usuario existente en el campo de usuario



## Editar paciente



Usuario	Contraseña
test	test
Nombre completo	Observaciones
test	test
Descripción	
test	

GUARDARCANCELAR

# Editar información del paciente

Para dar algo de coherencia a la información de las observaciones cada que se edite un paciente debe colocarse un “;” a la derecha de la observación, esto para que se vea a manera de lista.

Usuario	Contraseña
usuario1	123456789
Nombre completo	Observaciones
usuario	usuario1; usuario2;
Descripcion	
usuario	

Paciente	Contraseña	Descripcion	Observación	Acciones
usuario	123456789	usuario	usuario1 usuario2	 

# Eliminar pacientes


Para eliminar pacientes el usuario deberá dar click en el botón rojo de eliminar pacientes.

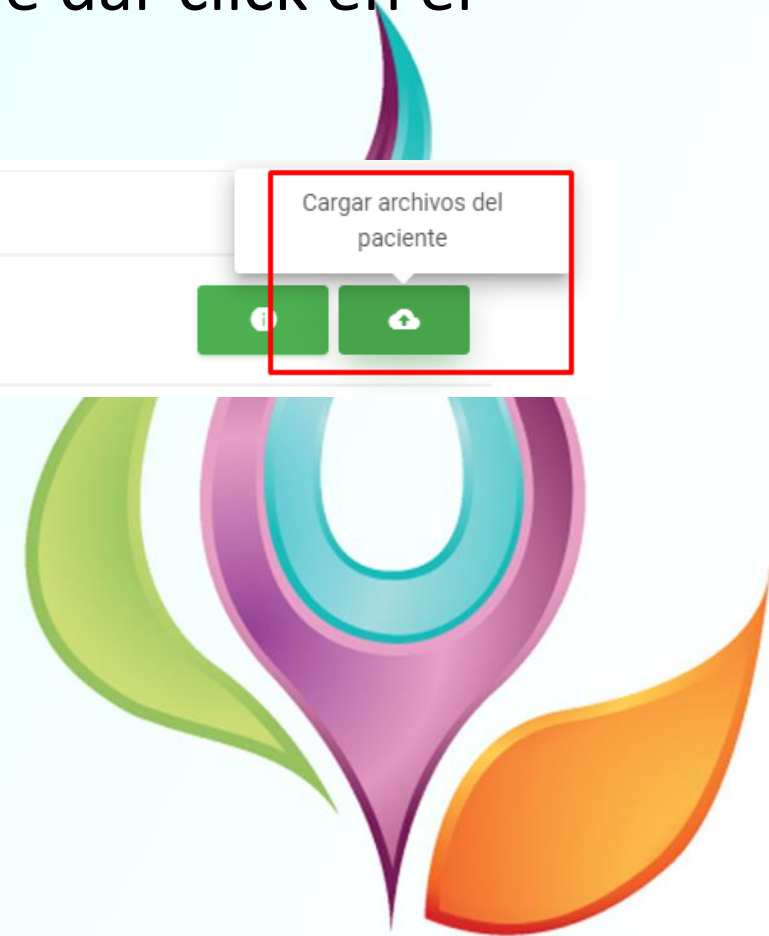
**IMPORTANTE!** Si eliminas un paciente todos sus datos serán borrados.

Paciente				
Paciente	Contraseña	Descripción	Observación	
test	test			<div><div></div><div>eliminar paciente</div></div>

# Cargar archivos

Para cargar archivos al paciente el usuario tendrá que dar click en el botón verde que tiene el icono de una nube.

Nombre de usuario	Nombre completo	<div>Cargar archivos del paciente</div>	
usuario1	usuario		





# Cargar archivos

En este panel el usuario podrá subir los archivos correspondientes a cada paciente

**IMPORTANTE!** Solo se deben subir archivos con formato PDF y imágenes

### Archivos de usuario

Imágenes

Documentos

Seleccionar archivo

Ningún archivo seleccionado

SUBIR UNA NUEVA IMAGEN

Seleccionar archivo

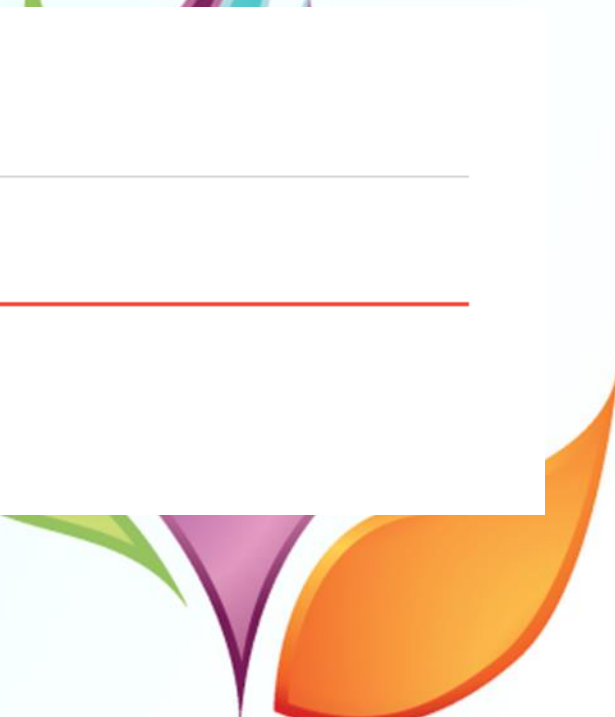
Ningún archivo seleccionado

Título del documento

SUBIR UN DOCUMENTO NUEVO

# Carga de archivos

Para subir documentos es necesario poner un titulo al documento.



SUBIR UNA NUEVA IMAGEN




Seleccionar archivo Ningún archivo seleccionado

Titulo del documento

! Completa este campo

# Dietas

En este panel el usuario tendrá la capacidad de ver toda la información relacionada con las dietas de sus pacientes así como de añadir mas, editarlas y eliminarlas si es necesario.

Dietas			
Buscar			
BUSCAR			
Nombre de usuario	Nombre	Menú actual	Acciones
usuario1	usuario	usuario	 
test	test		 
PacientesSinCredenciales	Pacientes Sin Credenciales		 
← REGRESAR			



# Añadir dieta

Para añadir una dieta basta con dar click en el botón verde con el símbolo de “+”.

Nombre de usuario	Nombre	Menú actual	Acciones
usuario1	usuario	usuario	<div><div>Añadir</div><div><div>+</div><div>i</div></div></div>

# Añadir dieta

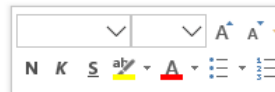
Para añadir una dieta es importante seguir los siguientes pasos:

Para añadir un menú: se debe copiar toda la sección de menú del documento de Word, detenerse donde comienzan las recetas y pegarlo en el campo de menús.

Día 1	Día 2
<b>Desayuno:</b> Mollete: pan integral, frijoles, 60 g deshebrada, 40 g queso, pico de gallo. 1 taza de té	<b>Desayuno:</b> Huevo con espinacas (8 claras) 1/2 taza frijoles de la olla 2 tortillas 1 taza de té
<b>Colación:</b> 1 manzana 1 barra Stila	<b>Colación:</b> 1 manzana 1 barra Stila
<b>Comida:</b> 240 g Deshebrada 1 tortilla 1 taza de verduras	<b>Comida:</b> 240 g Pollo asado ½ taza de espagueti con tomate 1 taza de ensalada
<b>Colación:</b> 1 reb de piña 10 cacahuates	<b>Colación:</b> 1 reb de piña 10 cacahuates
<b>Cena:</b>	

Menus

---



# Añadir dieta

Para añadir las recetas: se debe copiar la parte de recetas del documento y pegarlo en el campo de recetas.

## **Falda (carne) al balsámico (8 porciones)**

Ingredientes:

(1 kg) de falda  
2 dientes de ajo picaditos  
1/2 taza de cebolla picadita  
1/4 taza de aceite de oliva  
zum de 1 limón  
1/2 taza de vino tinto  
3 cucharadas de vinagre balsámico  
1 cucharada de orégano seco  
3 cucharadas de perejil seco

### **PREPARACIÓN**

Haga unos cortes superficiales a ambos lados de la falda (carne) contra la dirección de la fibra con el Cuchillo Rebanador. Mezcle los demás ingredientes en un tazón para marinar

Desglase la sartén con el adobo que usó para marinar la carne. Vierta sobre la carne. Con la ayuda del Cuchillo Rebanador, córtela diagonalmente a lo largo en dirección de la fibra en tiras de 1 cm.

## **Pollo a la Belmont (8 porciones)**

Ingredientes:

8 muslos de pollo  
2 dientes de ajo  
2 cebollas medianas  
2 tomates pelados y picados en cubitos  
1 vaso de vino blanco  
1 cda. de harina  
Ajo en polvo  
Perejil

## **Recetas**



# Añadir dieta

## Final mente añadir una descripción.

### Descripción

Si se siguieron los pasos al pie de la letra saldrán dos vista previas de lo que se añadirá.

#### RECETAS VISTA PREVIA

##### Falda (carne) al balsámico (8 porciones)

Ingredientes: (1 kg) de falda 2 dientes de ajo picaditos 1/2 taza de cebolla picadita 1/4 taza de aceite de oliva zumo de 1 limón 1/2 taza de vino tinto 3 cucharadas de vinagre balsámico 1 cucharada de orégano seco 3 cucharadas de perejil seco

Haga unos cortes superficiales a ambos lados de la falda (carne) contra la dirección de la fibra con el Cuchillo Rebanador. Mezcle los demás ingredientes en un tazón para marinar la carne. Coloque la carne en el tazón, voltee la para que se cubra por completo con el adobo, tape y refrigere hasta que vaya a cocinarla. Mientras más tiempo se marine la carne mejor, pero 30 minutos son suficientes. Precaliente la Sartén Grande a fuego medio-alto hasta que al dejar caer unas gotas de agua éstas "bailen" sobre la superficie de la sartén. Retire la carne del tazón donde se está marinando y colóquela en la sartén caliente, dejando parte del ajo y la cebolla en la carne. Dore la carne rápidamente a fuego vivo hasta que se despegue de un lado, aproximadamente 4 minutos. Voltee, baje el fuego y dore rápidamente el otro lado, tape y cocine por 4 minutos para que quede término vuelta y vuelta, o por más tiempo hasta el término deseado. Desglase la sartén con el adobo que usó para marinar la carne. Vierta sobre la carne. Con la ayuda del Cuchillo Rebanador, córtela diagonalmente a lo largo en dirección de la fibra en tiras de 1 cm.

##### Pollo a la Belmont (8 porciones)

#### MENUS VISTA PREVIA

##### Día 1

Desayuno: Mollete: pan integral, frijoles, 60 g deshebrada, 40 g queso, pico de gallo, 1 taza de té

Colación: 1 manzana 1 barra Stila

Comida: 240 g Deshebrada 1 tortilla 1 taza de verduras

Colación: 1 reb de piña 10 cacahuates

Cena: Sándwich con ensalada de pollo (60g) Agua de fruta

##### Día 2

Desayuno: Huevos con espinacas (8 piezas) 1/2 taza frijoles de la olla 2 tortillas 1 taza de té



# Ver dietas

Para ver la dieta del usuario bastara con dar click en el botón verde de información.

Nombre de usuario	Nombre	Menú actual	
usuario1	usuario	descripcion	<div><div>+</div><div>Ver</div><div>i</div></div>

Se vera una lista de las comidas.

Dietas				
X ELIMINAR REGISTROS				
Comida	Día	Tipo	Acciones	
Mollete: pan integral, frijoles, 60 g deshebrada, 40 g queso, pico de gallo. 1 taza de té	Dia 1	Desayuno	<div></div>	
1 manzana 1 barra Stila	Dia 1	Colacion 1	<div></div>	
240 g Deshebrada 1 tortilla 1 taza de verduras	Dia 1	Comida	<div></div>	
1 reb de piña 10 cacahuates	Dia 1	Colacion 2	<div></div>	

# Editar

Para editar una dieta, esto tendrá que hacerse de manera individual ósea por comidas, en la comida que desees editar bastara con dar click al botón verde y aparecerá un formulario de edición.

Comida	Día	Tipo	
Mollete: pan integral, frijoles, 60 g deshebrada, 40 g queso, pico de gallo. 1 taza de té	Dia 1	Desayuno	<div>editar menu</div> <div></div>

### Editar menu seleccionado

Comida

Mollete: pan integral, frijoles, 60 g deshebrada, 40 g queso, pico de gallo. 1 taza de té

Tipo de comida

Desayuno

Días

Lunes

GUARDAR CAMBIOS

CANCELAR

# Eliminar dieta

Para eliminar una dieta solo es necesario dar click en el botón rojo de eliminar registros y las dietas y recetas quedaran eliminadas completamente.

Dietas				
<a href="#">X ELIMINAR REGISTROS</a>				
Comida	Día	Tipo	Acciones	
Mollete: pan integral, frijoles, 60 g deshebrada, 40 g queso, pico de gallo. 1 taza de té	Dia 1	Desayuno	<a href="#">✎</a>	
1 manzana 1 barra Stila	Dia 1	Colacion 1	<a href="#">✎</a>	

# Rutinas

En este panel el usuario tendrá la capacidad de ver toda la información relacionada con las rutinas de sus pacientes así como de añadir mas, editarlas y eliminarlas si es necesario.

Rutinas			
Buscar			
BUSCAR			
Nombre de usuario	Nombre	Observaciones	Acciones
usuario1	usuario	usuario1 usuario2	 
test	test		 
PacientesSinCredenciales	Pacientes Sin Credenciales	Paciente creado para guardar los documentos online	 
 REGRESAR			

# Añadir rutina

Para añadir una rutina da click en el botón verde con el símbolo de “+”.

Nombre de usuario	Nombre	Observaciones	Acciones
usuario1	usuario	usuario1 usuario2	<div><div>Añadir rutina</div><div><div>+</div><div>i</div></div></div>

Aparecerá la siguiente sección:

### Añadir rutina

Paciente

usuario1

Rutinas

CARGAR RUTINAS

CANCELAR



# Añadir rutina

- Para añadir una rutina correctamente es necesario seguir las siguientes indicaciones:
  - para el titulo de las tablas el día tiene que estar escrito como “Día” y tiene que estar numerado.

Día 1: Pecho, Espalda y Tríceps

<del>DIA: Pecho, Espalda y Tríceps</del>
--



# Añadir rutina

- Procura no dejar espacios vacíos y si es necesario dejarlos entonces sustituye esos valores por "--".

<u>Ejercicio</u>	<u>Series</u>	<u>Repeticiones</u>	<u>Intensidad</u>	<u>Descanso</u>	<u>Link</u>
1.- Aperturas con mancuerna banco inclinado	4	15	7	Sin descanso pasa a 2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4zRhp-wkliw">https://www.youtube.com/watch?v=4zRhp-wkliw</a> 1.30 min
2.- Aperturas con mancuerna en banco declinado	--	15	7	--	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0SGLc53bFaY">https://www.youtube.com/watch?v=0SGLc53bFaY</a>

<del>2.- Aperturas con mancuerna en banco declinado</del>	<del></del>	<del>15</del>	<del>7</del>	<del></del>	<del><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0SGLc53bFaY">https://www.youtube.com/watch?v=0SGLc53bFaY</a></del>
---	-------------	---------------	--------------	-------------	--



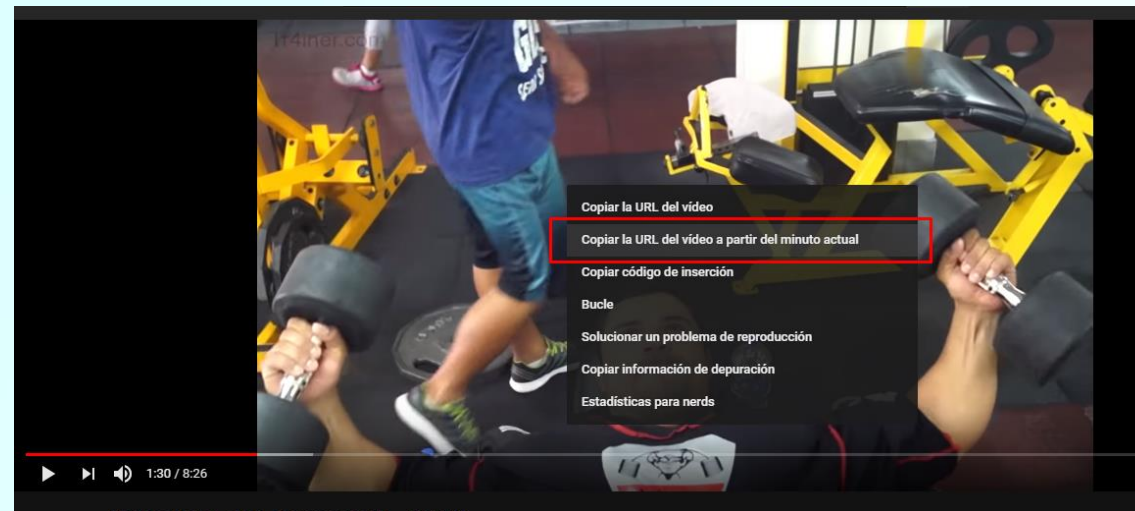


# Añadir rutina

- Al momento de poner links de youtube procura no colocar anotaciones como “ 1.23 min”.

Descanso	Link
Sin <u>descanso</u> <u>pasa a 2</u>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4zRhp-wkliw">https://www.youtube.com/watch?v=4zRhp-wkliw</a> 1.30 min

- Para eso es mejor copiar el link de YouTube con el minuto marcado.



# Añadir rutina

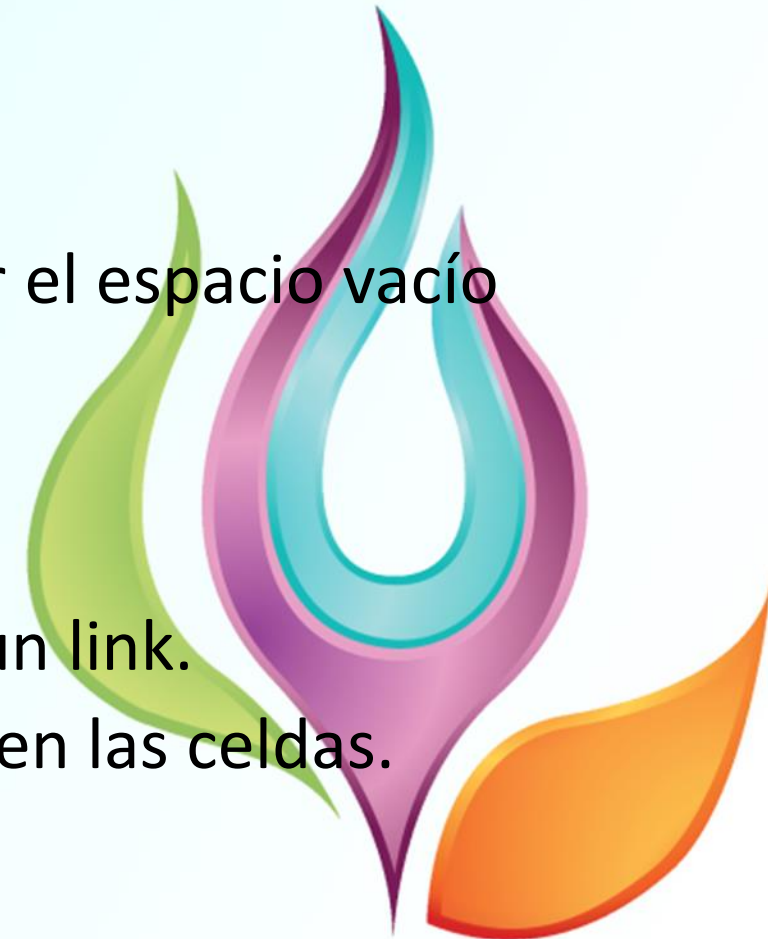
- Quedara algo así:

Descanso	Link
Sin <u>descanso</u> <u>pasa a 2</u>	<a href="https://youtu.be/4zRhpwklw?t=90">https://youtu.be/4zRhpwklw?t=90</a>

- Si no hay ningún link que poner se deberá sustituir el espacio vacío con "--.com".

Descanso	Link
Sin <u>descanso</u> <u>pasa a 2</u>	<a href="--.com">--.com</a>

- También verificar que el campo "Link" tenga solo un link.
- Es necesario recalcar que no debe haber espacios en las celdas.



# Añadir rutina

- Para finalizar solo basta con copiar las tablas seleccionándolas con el cursor en forma de flecha.

Día 1: Glúteo, Femoral y Hombro					
Ejercicio	Series	Repeticiones	Intensidad	Descanso	Link
1.- Sentadilla con disco y elevación de hombro combinado	4	15	7	1 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=epwDd7Srghk">https://www.youtube.com/watch?v=epwDd7Srghk</a>
2.- Desplante de glúteo y elevación hombro en banco	4	10 cada pierna	8	1 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=r0oYc8TNhy8">https://www.youtube.com/watch?v=r0oYc8TNhy8</a> min 2:20
3.- Sentadilla y press hombro combinado con mancuerna	4	12-15	8	1 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Rgh15uWbbEM">https://www.youtube.com/watch?v=Rgh15uWbbEM</a>
4.- Sentadilla y press hombro combinado con barra	4	12	8	1 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ley5iomnATA">https://www.youtube.com/watch?v=ley5iomnATA</a>



# Añadir rutina

- Si el formato esta correcto debe aparecer una vista previa al fondo de la pagina como la siguiente:

RUTINAS VISTA PREVIA					
Día 2: Glúteo, Femoral y Hombro					
Ejercicio	Series	Repeticiones	Intensidad	Descanso	Link
1.- Sentadilla con disco y elevación de hombro combinado	4	15	7	1 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=epwDd7Srghk">https://www.youtube.com/watch?v=epwDd7Srghk</a>
2.- Desplante de glúteo y elevación hombro en banco	4	10 cada pierna	8	1 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rOoYc8TNhy8">https://www.youtube.com/watch?v=rOoYc8TNhy8</a>
3.- Sentadilla y press hombro combinado con mancuerna	4	12-15	8	1 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Rgh15uWbbEM">https://www.youtube.com/watch?v=Rgh15uWbbEM</a>
4.- Sentadilla y press hombro combinado con barra	4	12	8	1 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ley5jomnATA">https://www.youtube.com/watch?v=ley5jomnATA</a>
5.- Curl femoral recostado	4	8 cada pierna 12 las dos piernas	8	1 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mGSK05azua8">https://www.youtube.com/watch?v=mGSK05azua8</a>
6.- Curl femoral sentado	4	8 cada pierna 12 las dos piernas	8	1 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=btCzEkNUNl">https://www.youtube.com/watch?v=btCzEkNUNl</a>
7.- Curl femoral de pie	4	12 - 15 cada pierna	8	1 sin descanso pasa a 8	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zyXfr-Bj6pM">https://www.youtube.com/watch?v=zyXfr-Bj6pM</a>
8.- Peso muerto	4	15	8	1 min y regresa a 7	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=je49-WhYN3M">https://www.youtube.com/watch?v=je49-WhYN3M</a>
Día 3: Cuadriceps, Pantorrilla y Biceps					
Ejercicio	Series	Repeticiones	Intensidad	Descanso	Link
1.- Extensiones en máquina	4	10 cada pierna v 10 con las dos piernas	7-8	1 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?">https://www.youtube.com/watch?</a>



# Añadir rutina

- Los formatos de este tipo están estrictamente prohibidos ya que pueden causar fallas en el sistema y esto es debido a los algoritmos que usa el mismo:

Día 1- Bloque 1					
Ejercicio	Serie	Repeticiones	Intensidad	Descanso	Link
Extensiones	4	12	7-8	Sin descanso	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2Hg2nb1IrHA">https://www.youtube.com/watch?v=2Hg2nb1IrHA</a>
Extensiones a una pierna	4	6 Alternar inmediatamente después de realizar ejercicio 1	7-8	Sin descanso	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=plie40F61fk">https://www.youtube.com/watch?v=plie40F61fk</a>
Prensa	4	12	7-8	Sin descanso	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VI-2KEsf_e4">https://www.youtube.com/watch?v=VI-2KEsf_e4</a>
Sentadilla Hack	4	12	7-8	Sin descanso	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oJZtoPIZHkw">https://www.youtube.com/watch?v=oJZtoPIZHkw</a>
Descansar 2 minutos después de terminar con una serie de 4 ejercicios seguidos. Descansar 3 minutos al terminar todo el bloque 1 y comenzar con bloque 2					
Día 1- Bloque 2					
Ejercicio	Serie	Repeticiones	Intensidad	Descanso	Link
Curl femoral recostado	4	15	8-9	Sin descanso	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mGSK05azua8">https://www.youtube.com/watch?v=mGSK05azua8</a>
Femoral en maquina sentado	4	15	8-9	Sin descanso	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=co5Fv14Ju7U">https://www.youtube.com/watch?v=co5Fv14Ju7U</a>
Curl femoral de pie	4	15	8-9	Sin descanso	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cir8eFFCCms">https://www.youtube.com/watch?v=Cir8eFFCCms</a>
Descansar 1 minuto después de terminar con una serie de 3 ejercicios seguidos. Al terminar con la rutina de femoral, descansar 3 minutos para dar paso a la rutina de pantorrilla					
Ejercicio	Serie	Repeticiones	Intensidad	Descanso	Link
Elevaciones de	4	15*15*15	9-10	Sin	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=...">https://www.youtube.com/watch?v=...</a>



# Eliminar rutinas

Para eliminar una rutina hay que dar click en el icono de información del usuario dentro del panel de rutinas y dar click nuevamente en el botón rojo y se eliminarán los registros.

Nombre de usuario	Nombre	Observaciones	
usuario1	usuario	usuario1 usuario2	<div><div>+</div><div>Ver</div><div>i</div></div>

X ELIMINAR REGISTROS				
Ejercicio	Series	repeticiones	Intensidad	Link
1.- Sentadilla con disco y elevación de hombro combinado	4	15	7	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=epwDd7Srghk">https://www.youtube.com/watch?v=epwDd7Srghk</a>
2.- Desplante de glúteo y elevación hombro en banco	4	10 cada pierna	8	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=r0oYc8TNhy8">https://www.youtube.com/watch?v=r0oYc8TNhy8</a>
3.- Sentadilla y press hombro combinado con mancuerna	4	12-15	8	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Rgh15uWbbEM">https://www.youtube.com/watch?v=Rgh15uWbbEM</a>
4.- Sentadilla y press hombro combinado con barra	4	12	8	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ley5jomnATA">https://www.youtube.com/watch?v=ley5jomnATA</a>



# Pacientes sin credenciales

En la sección de pacientes existe uno con el nombre de “PacientesSinCredenciales”, este registro existe para que el usuario descargue los archivos de las accesorias en línea que se generan con la aplicación móvil, se tiene que acceder a la sección de archivos dando click en el icono de la nube para descargar los archivos.

PacientesSinCredenciales

Pacientes Sin Credenciales

