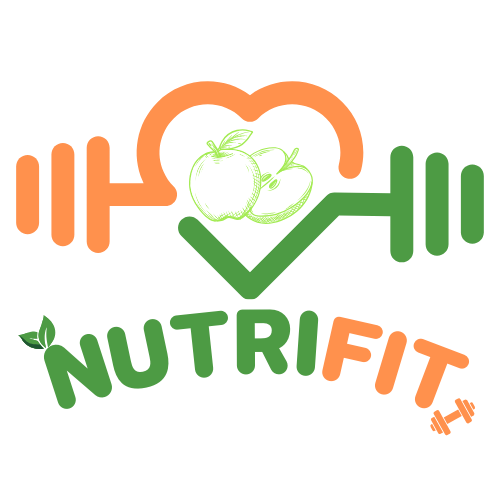
MANUAL DE USUARIO

NUTRIFIT



[**1. Introducción 2**](#_p6j3apo7wh62)

[**2. Requisitos Previos 2**](#_pxgv9mze5n0i)

[**3. Registro e Inicio de Sesión 3**](#_m80qofono55s)

[**4.- Panel Principal 3**](#_pe4b4sa2c5ty)

[4.1.- Ejercicios con y sin Equipamiento 3](#_cegnd9391e0d)

[4.2.- Calculadora de IMC 3](#_6macpillfwxe)

[4.3.- Panel de Nutrición (Agenda de Citas con Nutricionista) 4](#_wrxa6kayzmze)

[**5.- Sensor de Movimiento 4**](#_spnucij1eisa)

[**6.- Configuración de la Aplicación 4**](#_dmjzsqd902k6)

[**7.- Solución de Problemas Comunes 4**](#_47l0h5gilxoj)

### 

### 

### **1. Introducción**

Bienvenido a *NutriFit*, tu compañero ideal para alcanzar tus metas de fitness y nutrición. Esta aplicación te permite personalizar tus entrenamientos, calcular tu IMC y programar citas con un profesional de la nutrición para recibir orientación personalizada.

### **2. Requisitos Previos**

* **Dispositivo Compatible:** Smartphone con Android (6.0 o superior) o iOS (13.0 o superior).
* **Conexión a Internet:** Requerida para la mayoría de las funcionalidades.
* **Cuenta de Usuario:** Necesaria para acceder a las funcionalidades personalizadas.

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### **3. Registro e Inicio de Sesión**

1. **Abre la aplicación *NutriFit*.**
2. **Registro:**
   1. Selecciona "Crear Cuenta".
   2. Ingresa los siguientes datos:
      1. Nombre
      2. Correo electrónico
      3. Número de teléfono
      4. Contraseña
      5. Confirmación de contraseña
   3. Haz clic en "Registrar".
3. **Inicio de Sesión:**
   1. Ingresa tu correo y contraseña registrados.

**Nota:** Si olvidas tu contraseña, selecciona "¿Olvidaste la clave?" para recuperarla.

### **4.- Panel Principal**

#### **4.1.- Ejercicios**

1. Selecciona "Ejercicios" en el menú principal.
2. Nivel: Principiante, Intermedio, Avanzado. Se mide según el símbolo de mancuernas.
3. Sigue las instrucciones detalladas para cada ejercicio.

#### **4.2.- Calculadora de IMC**

1. Ve al menú y selecciona "Calculadora de IMC".
2. Ingresa tu peso y altura.
3. Presiona "Calcular" para obtener tu índice de masa corporal y una recomendación personalizada.

#### **4.3.- Panel de Nutrición (Agenda de Citas con Nutricionista)**

1. Accede al panel de nutrición desde el menú principal.
2. Completa los siguientes datos:
   1. Nombre
   2. Apellido
   3. Correo electrónico
   4. Número de teléfono
   5. Fecha
   6. Horario (de 10:00 AM a 6:00 PM).

#### 

#### **4.4.- Perfil**

1. Perfil: Actualiza tus datos personales.

### **5.- Sensor de Movimiento**

1. Activa el sensor desde la configuración del panel de ejercicios.
2. Selecciona el ejercicio que deseas realizar.
3. Coloca tu dispositivo en la posición recomendada (según las instrucciones en pantalla).
4. Sigue las indicaciones en tiempo real para corregir tu postura.

### **6.- Configuración de la Aplicación**

1. Accede a "Configuración" desde el menú principal.
2. Opciones disponibles:
   1. Suscripción: Gestiona tu plan premium.
   2. Notificaciones.

### **7.- Solución de Problemas Comunes**

| **Problema** | **Solución** |
| --- | --- |
| No puedo iniciar sesión | Verifica tus credenciales o utiliza "Olvidaste la clave?". |
| La app se cierra inesperadamente | Asegúrate de tener la última versión y suficiente espacio en tu dispositivo. |
| No recibo notificaciones | Revisa los permisos en la configuración de tu dispositivo. |
| Error al agendar cita | Verifica que la fecha y hora estén dentro del horario permitido. |