

Portal del Bienestar

Bienvenido! Vas a encontrar que el programa Sonic Boom es súper fácil de usar. Pero, para empezar, le aquí un resumen rápido con algunos punteros divertidos



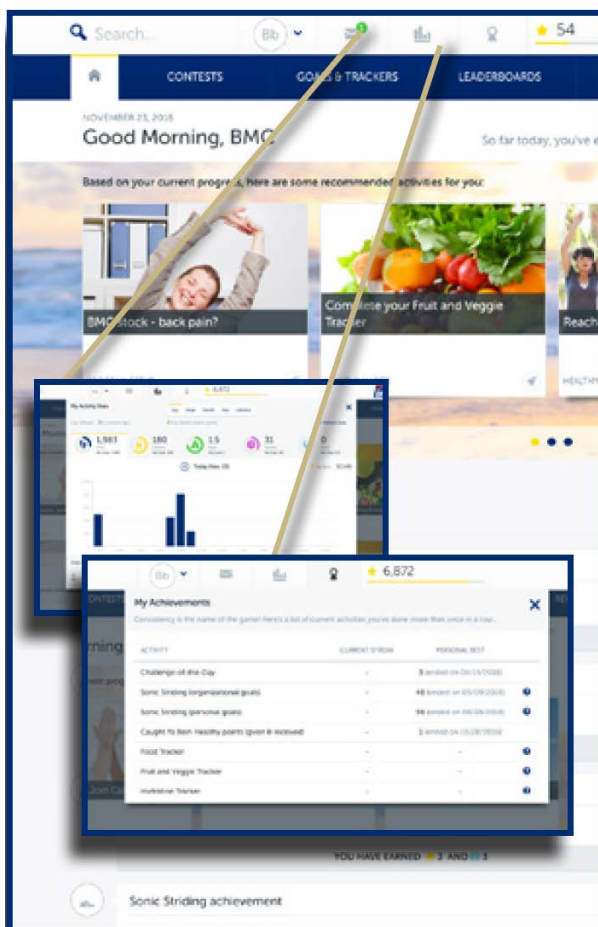
Para Registrarse

- Visite la página web bmc.app.sbwel.com
- Haga clic en **Nuevo Usuario** (New User) y siga las indicaciones

Nota Si ya ha creado un nombre de usuario y una contraseña, deberá iniciar su sesión como **Miembro Existente (Existing Member)**. Una vez que haya iniciado sesión por primera vez, se le pedirá un asistente de tutoría rápido y fácil. Siga a lo largo de aprender acerca de algunas de las herramientas y recursos en la página web. Para empezar, aquí hay unos resúmenes de las funciones principales de navegación.

El Encabezado Global (Global Header)

Sonic Boom cuenta con una serie de tablero de instrumentos, cada uno con herramientas específico de bienestar para mejorar y seguir sus hábitos de salud diarios. No importa cual tablero de instrumentos está utilizando actualmente, su encabezado global siempre permanecerá el mismo - con todas las cosas más importantes a solo un clic.



Herramienta de búsqueda (Search Bar). Si usted quiere encontrar a alguien con quien interactuar, esta barra de búsqueda es su mejor amigo. Ingrese un nombre para encontrar y conectarse con un compañero de trabajo.

Mi Perfil (My Profile). Aquí es donde usted puede personalizar sus preferencias, editar su perfil y administrar sus dispositivos.

Notificaciones (Notifications). Estas son todas sus alertas que pueden venir directamente de BMC o de su Health Builder local. También es donde puede ver si usted tiene invitaciones pendientes.

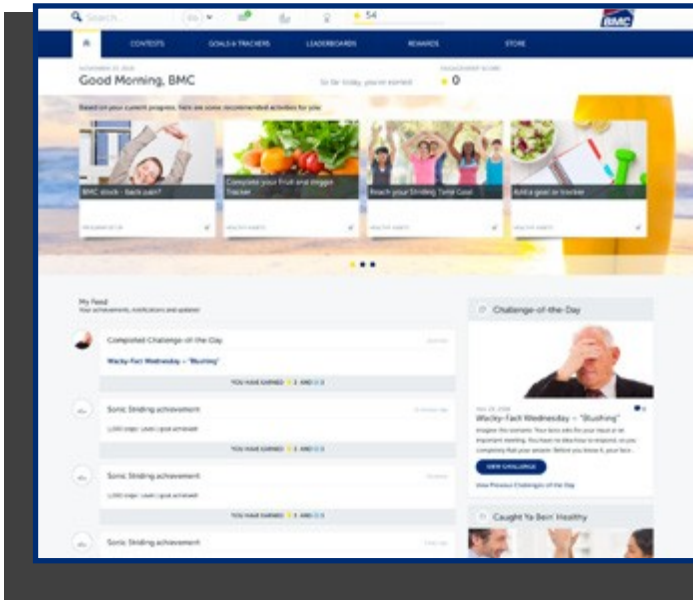
Mis Estadísticas de Actividad (My Activity Stats). Vea sus pasos, tiempo de actividad, distancia y calorías que usted ha validado

Mis Logros (My Achievements). Aquí puede revisar las actividades que hace diariamente.

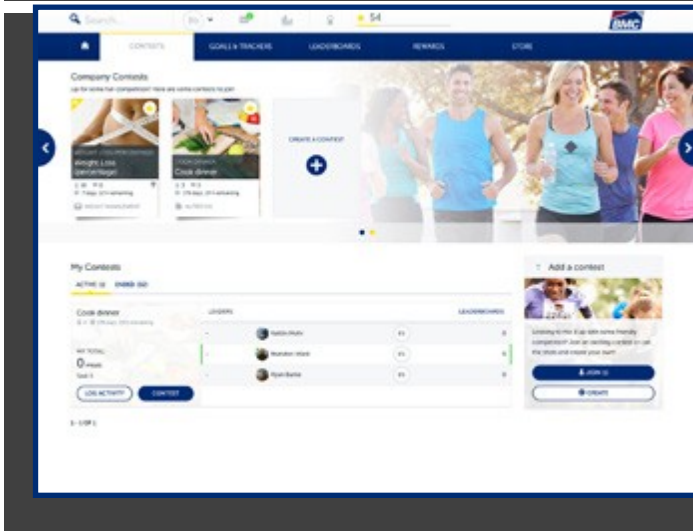
Participación (Engagement Score). ¡Aumenta sus puntos de participando por participar en actividades saludables todos los días.

TABLERO DE INSTRUMENTOS (The Dashboards)

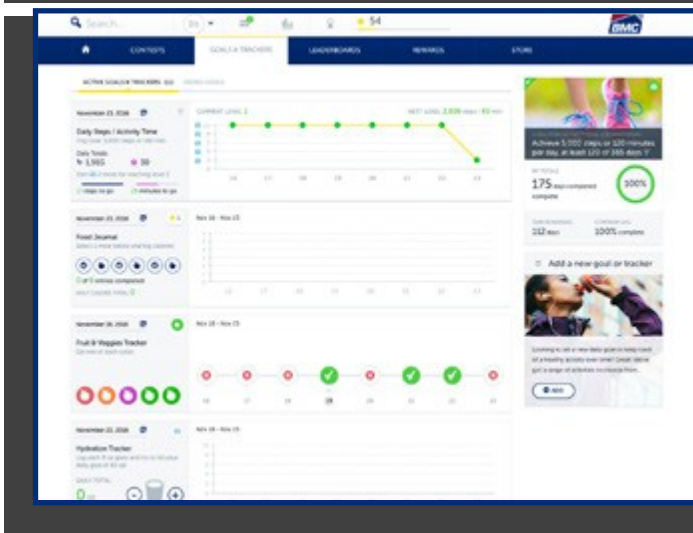
Cada tablero de instrumentos contiene unas herramientas, actividades, desafíos y otros recursos útiles específico para participar en comportamientos saludables en una base consistente - a veces por su cuenta, ¡y a veces junto con sus amistades! Al siguiente hay una descripción de lo que cada guión contiene...



PÁGINA DE INICIO (Home) – Esto es todo acerca de USTED – sus puntos diarios, sus recomendaciones, su alimentación - además de las herramientas del Desafío del Día y puntos por Caught Ya Bein 'Healthy.



CONCURSOS (Contests) – Selecciona concursos para unirse, inicia sus propios desafíos, registrar sus actividades y mucho mas.



METAS Y RASTREADORES (Goals & Trackers) – Ver el progreso hacia sus metas establecidas por su empleador, y seleccionar objetivos adicionales o rastreadores para añadir a su perfil.

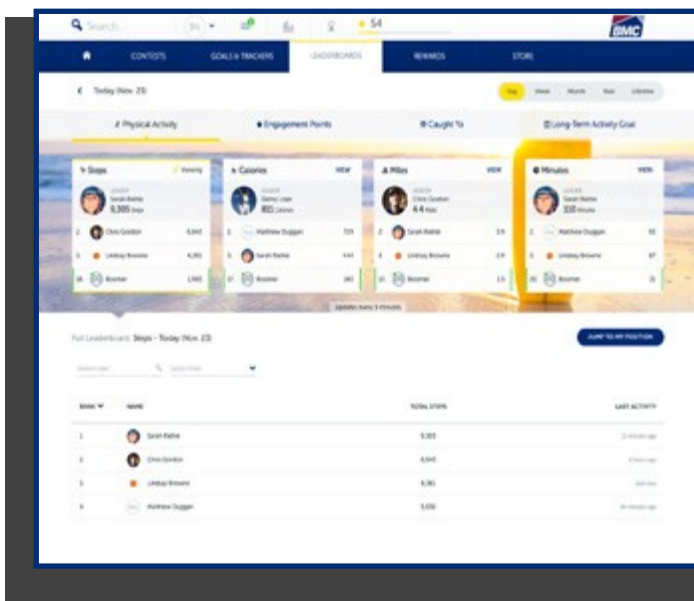
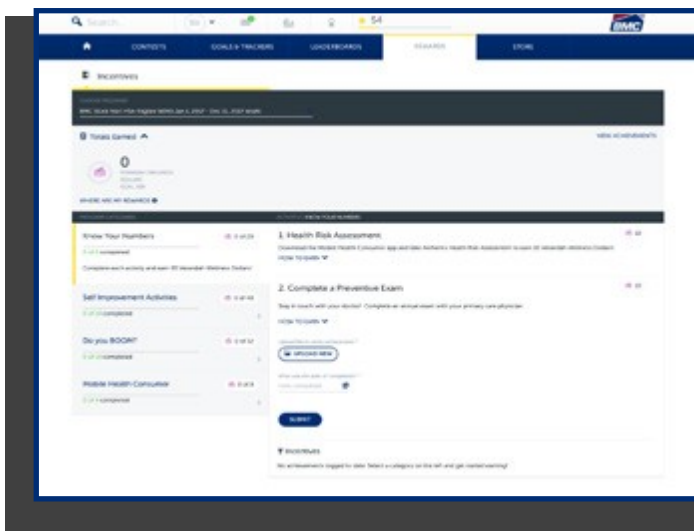
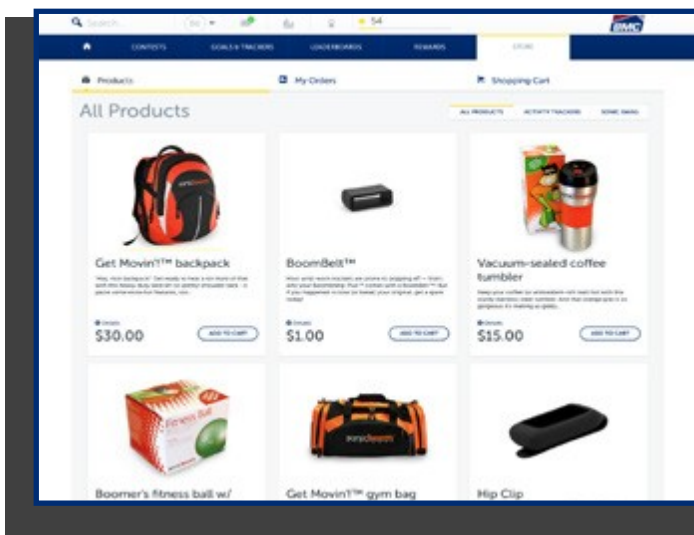


TABLA DE CLACIFICACIÓN (Leaderboards) – ¡Supervise su progreso en comparación con sus compañeros de trabajo, echa un vistazo a su competencia y trabaje para mejorar su clasificación!



REWARDS (Recompensas) - ¡Vea sus diferentes metas de bienestar y siga su progreso hacia la obtención de las recompensas correspondientes, todo en una solo lugar!



Tienda (Store)– Visite la tienda para comprar varios artículos del bienestar.