

Manual WELLAT

La aplicación Wellat es una herramienta diseñada para la supervisión de la salud y el seguimiento de la actividad física.

Siga los siguientes pasos para instalar la aplicación en su dispositivo móvil:

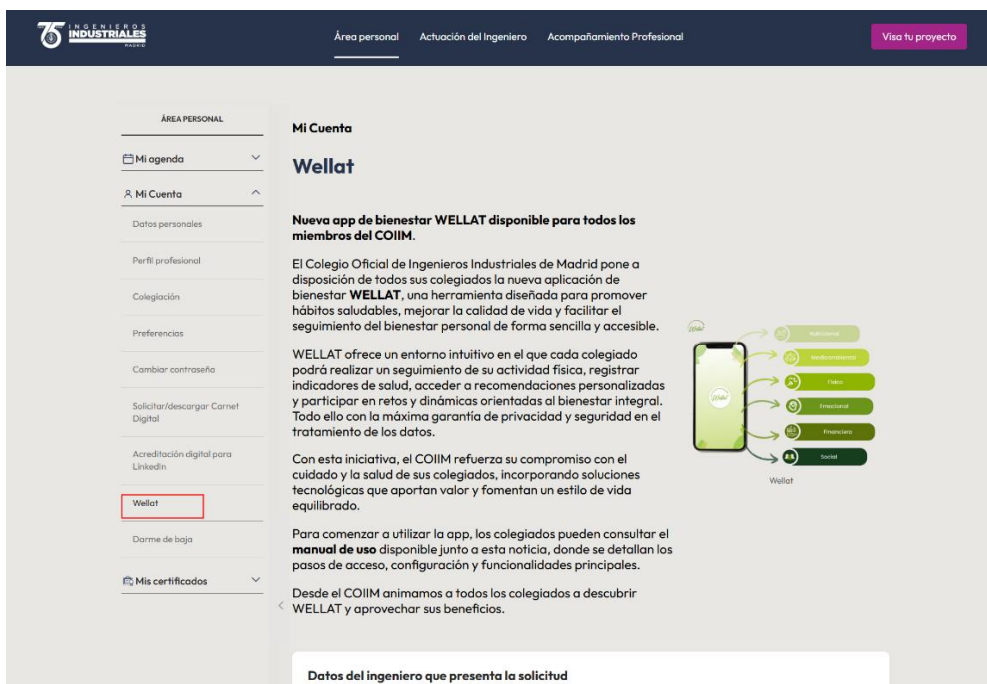
1. Acceda a la tienda de aplicaciones de su teléfono:
 - Play Store (para dispositivos Android)
 - App Store (para dispositivos iOS)
2. En la barra de búsqueda, introduzca la palabra “Wellat”.
3. Localice la aplicación identificada con el icono correspondiente.



4. Pulse el botón “Descargar” o “Instalar”.

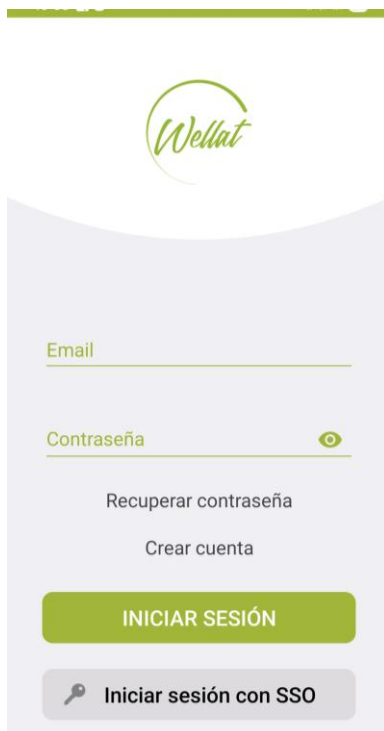
Para darse de alta en la aplicación, es necesario obtener previamente un código de registro. Para ello:

1. Acceda a su perfil de colegiado.
2. Diríjase al apartado “Mi Cuenta”.
3. Solicite su código de alta en la aplicación Wellat, siguiendo las indicaciones que se muestran en pantalla (como se indica en la imagen de referencia).

A screenshot of the Wellat app interface. On the left is a sidebar menu under the heading "ÁREA PERSONAL" with options: "Mi agenda", "Mi Cuenta", "Datos personales", "Perfil profesional", "Colegiación", "Preferencias", "Cambiar contraseña", "Solicitar/Descargar Carnet Digital", "Acreditación digital para LinkedIn", "Wellat" (highlighted with a red box), "Dar de baja", and "Mis certificados". The main content area is titled "Mi Cuenta" and "Wellat". It features a heading "Nueva app de bienestar WELLAT disponible para todos los miembros del COIIM." followed by a paragraph explaining the app's purpose. Below this is a diagram showing a smartphone connected to a list of features: "Actividad física", "Nutrición", "Estrés", "Frecuencia cardíaca", and "Sueño". Further text explains that the app allows users to track physical activity, register health indicators, and receive personalized recommendations. At the bottom, it states that the COIIM reinforces its commitment to the health of its members by incorporating technological solutions. A footer section is labeled "Datos del ingeniero que presenta la solicitud".

Una vez instalada la aplicación, siga estos pasos:

1. Abra la aplicación Wellat en su dispositivo móvil.
2. En la pantalla inicial, encontrará el apartado de inicio de sesión (login).
3. Pulse sobre la opción “Crear cuenta” para comenzar el proceso de registro.



The screenshot shows the Wellat application's login screen. At the top, there is a green horizontal bar. Below it is the Wellat logo, which consists of a green circle with a white 'W' inside. The main area is a light gray rectangle with rounded corners. It contains two input fields: 'Email' and 'Contraseña' (Password). The 'Contraseña' field has a green eye icon to its right. Below the input fields are two links: 'Recuperar contraseña' and 'Crear cuenta'. At the bottom, there is a large green button labeled 'INICIAR SESIÓN' and a smaller gray button labeled 'Iniciar sesión con SSO' with a key icon to its left.

1. Se abrirá una ventana en la que deberá introducir los siguientes datos:
 - El correo electrónico asociado al colegio.
 - El código de registro obtenido previamente desde su cuenta de colegiado.
2. A continuación, lea y acepte las condiciones de uso de la aplicación.
3. Pulse el botón “CREAR” para completar el proceso de alta.

CREAR CUENTA

Dinos tu email corporativo y te enviaremos un email de confirmación para que puedas crear tu cuenta.

Email

Tu correo

☐ ¿Dispones de código de registro?

Código de registro

Tu código

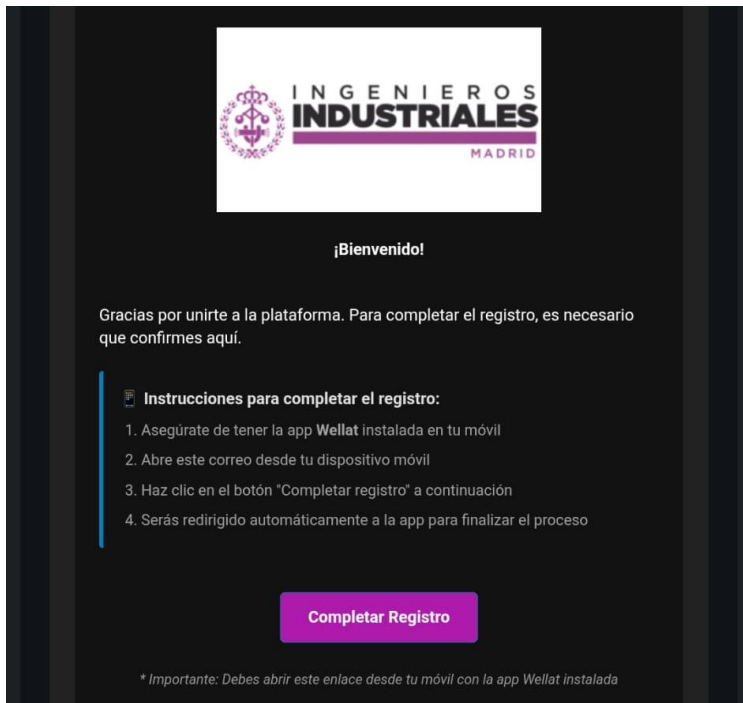
☐ Acepto la política de privacidad & los términos y condiciones

El email se ha enviado correctamente.

CREAR

Recibirá un correo electrónico para finalizar el proceso de registro, es importante que realice este paso desde el mismo teléfono en el que tiene instalada la aplicación.

Abra el correo y pulse la opción “Completar registro”.



Si está todo correcto, en la siguiente pantalla podemos aceptar unirnos a Wellat, ¡no olvides poner tu nombre!

Únete a Wellat

¡Este es el último paso! Crea tu cuenta y empieza un nuevo estilo de vida

Tu correo

Nombre
Tu nombre

Contraseña
.....

Región
Europa

Ubicación
Global

Unidad de negocio
Global

Departamento
Global

ENVIAR

Una vez hayamos pulsado enviar, la aplicación nos dará la bienvenida y nos propondrá diferentes rutas para conocer el funcionamiento de esta.

11:08

5G 83

¡Hola!

Consigue una experiencia personalizada y recomendaciones basadas en tus hábitos de salud.



Deberemos introducir varios datos como altura, peso u objetivos a conseguir para que la aplicación pueda hacernos un estudio y recomendarnos la mejor manera de conseguir nuestros objetivos.

11:08

Tus preferencias dietéticas

Consigue una experiencia personalizada y recomendaciones basadas en tus hábitos de salud.

Fecha de nacimiento

Altura en centímetros

Peso en kilos

Selecciona sexo

Mujer

Hombre

Actividad

Sedentario

Ligero

11:08

TUS PREFERENCIAS DIETÉTICAS

¿Algún problema de salud?

Diabetes

Colesterol alto

Tensión alta

Carencia de hierro

Carencia de calcio

SIGUIENTE →

11:09

TUS PREFERENCIAS DIETÉTICAS

¿Alguna alergia?

Gluten

Crustáceos

Huevo

Pescado

Cacahuetes

Soja

Leche y derivados

Frutos con cáscara

Apio

Mostaza

Semillas de sésamo

Moluscos

11:09

TU ESTUDIO NUTRICIONAL

Estos son tus resultados basados en tus preferencias.

Tu índice de masa corporal

24,44 Kg/m2

Tu peso según la OMS

Peso normal

Tu gasto energético estimado

2876 Kcal

VER MI DIETA

11:10

COMPOSICIÓN CORPORAL

Dinos estos datos y calcularemos un plan de entrenamiento personalizado

Dinos la circunferencia aproximada de tu cintura

60 centímetros

¿Cuál es tu porcentaje de grasa aproximado?

< 6%

7 - 10%

11:10

Tu disponibilidad

Dinos tu disponibilidad semanal para preparar tu programa de entrenamiento

Lunes

Entrenar

Descansar

Martes

Entrenar

Descansar

Miércoles

Entrenar

Descansar

Jueves

Entrenar

Descansar

Viernes

Entrenar

Descansar

Sábado

Entrenar

Descansar

Domingo

Entrenar

Descansar

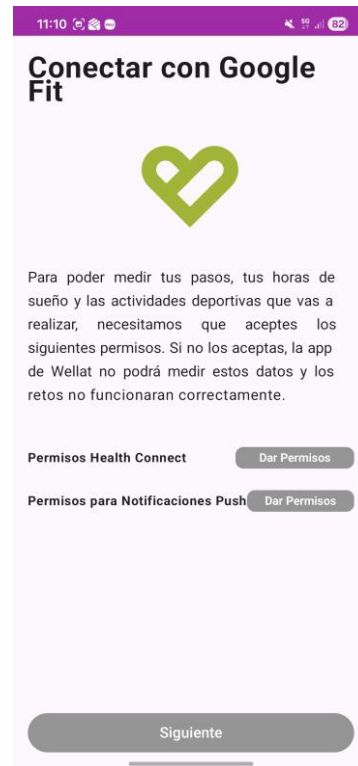
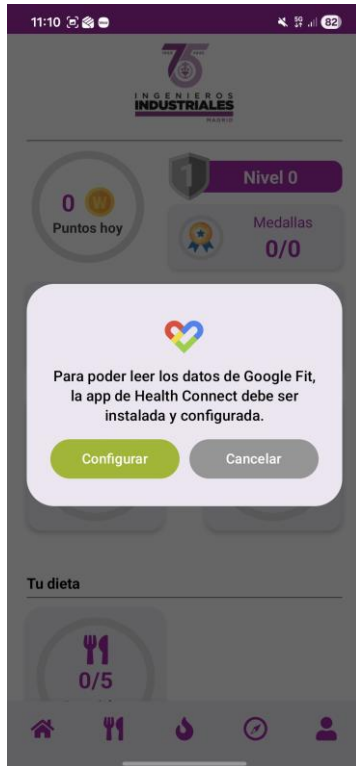
SIGUIENTE →

Una vez terminamos de introducir datos, la aplicación los procesará y creará un perfil específico para ayudarnos a seguir nuestros resultados.



La forma que tiene la aplicación de seguir obteniendo datos para ver nuestra evolución es conectándose con otras aplicaciones del móvil que ya cuentan con dichos datos o permisos para extraerlos.

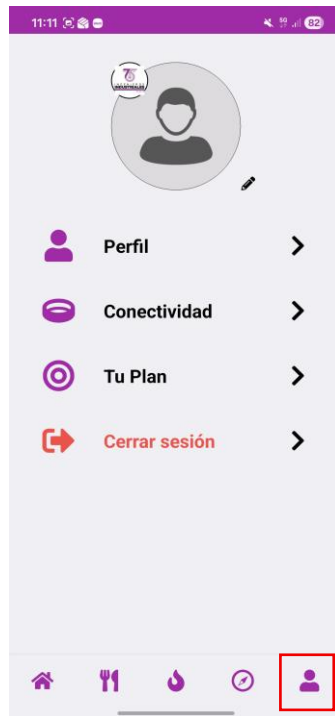
En el momento en que nuestro perfil esté finalizado y listo para obtener más datos, nos aparecerán las 2 ventanas siguientes para que indiquemos si deseamos permitir que Wellat, extraiga datos de nuestras rutinas de ejercicios y sueño para poder seguir asesorándonos.



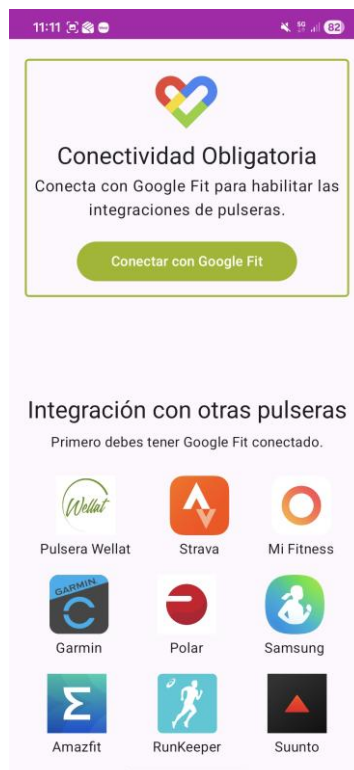
A continuación, se nos mostrará la pantalla principal de la aplicación, desde la cual podremos ver todos nuestros avances, en la planificación que nos proponga la app o los posibles retos que tenemos al alcance para motivarnos a conseguirlos.



También podemos usar los botones en la parte inferior de la pantalla para navegar por la información, como por ejemplo, en el icono de la esquina inferior derecha, que nos sirve para acceder a nuestra información dentro del perfil.



En caso de que no hayamos dado permisos en un primer momento para que la aplicación extraiga datos de otras apps, pero ahora así queremos concederle esos permisos, solo debemos entrar en la opción de conectividad de la pantalla anterior para poder modificar esos datos y conectar la aplicación Wellat con otras aplicaciones de terceros también enfocadas al deporte.



Por último, en el resto de botones de la parte inferior, podremos supervisar el resto de las sugerencias de dietas o actividades que nos propone la aplicación.

