TOTALGYM

El servicio de bienestar de Telecoming, destinado a cuidar de tu cuerpo y de tu mente, evoluciona y se hace aún más personalizado. A continuación, hemos creado una infografía para entender las nuevas funcionalidades.

Incorporamos un menú con el perfil del usuario, desde el que tendrá acceso a todas las métricas en las que puede ver su progreso o hacer seguimiento.

Mis datos

El primer paso es que el usuario introduzca sus datos personales en estos campos.

Introduce tus datos

Nombre: Héctor

Fecha de nacimiento: 15/09/1985

Género: Hombre

Estatura (cm) *: 188

*Campo requerido

☐ He leído la Política de Privacidad y doy mi consentimiento al tratamiento de mis datos personales

GUARDAR CAMBIOS

Mi registro de peso

Rápida previsualización de los últimos seis pesos registrados

Desde aquí se registran, editan o borran los pesos que necesite el ususario.

Mi peso

Este diario te ayudará a perder o a controlar tu peso, alcanzando así tu objetivo.

Registros anteriores

- 65 kg — 13/04/2023 — Editar
- 88 kg — 30/03/2023 — Editar
- 86 kg — 29/03/2023 — Editar

AÑADIR REGISTRO

Mi progreso

Esta gráfica muestra la evolución en función de los registros anteriores.

Se puede ver en pantalla completa o descargar en pdf.

Índice de Masa Corporal

El **Índice de Masa Corporal** (IMC) es un valor usado para determinar si una persona tiene un peso saludable en relación con su estatura. Se trata de un indicador que nos permite evaluar el estado nutricional en que se encuentra una persona, estableciendo si su peso es insuficiente, saludable, o padece sobrepeso u obesidad.

Registros anteriores

- 24.9 — 30/03/2023 — Editar
- 24.9 — 29/03/2023 — Editar

AÑADIR REGISTRO

Mi progreso

Se puede añadir un nuevo registro pulsando en el botón y rellenando los datos del formulario que se muestra a continuación.

Cada vez que se haga el cálculo, el usuario podrá descubrir en qué rango se encuentra.

Mis desafíos

Consulta el progreso que has realizado en los desafíos del mes

Desde esta seccción, el usuario podrá hacer seguimiento de su progreso en los desafíos del mes.

18 AL DESAFÍO	18 AL DESAFÍO	18 AL DESAFÍO	18 AL DESAFÍO
Adelgazar y tonificar	Ganar masa muscular	Equilibrio y bienestar	Estar en forma
VER MI PROGRESO	VER MI PROGRESO	VER MI PROGRESO	VER MI PROGRESO

Se pueden marcar como completadas las rutinas diarias

Pop-ups informativos del progreso

Información con porcentajes sobre las tareas realizadas.

telecoming