



FITNESS

Lifestyle

MÉXICO

Nuestro Manual es interactivo, da clic en la opción deseada.

Contenido

Capítulo 1. Introducción	1
Capítulo 2. Portal Fitness Lifestyle	2
Capítulo 3. Historial Clínico	5
3.1. Dieta Inicial.....	9
Capítulo 4. Cuestionario Semanal	10
4.1. Dieta Semanal	13
Capítulo 5. Recuperacion Usuario y Contraseña	14
Capítulo 6. Zona de Dudas	15
Capítulo 7. Reporte de Pago.....	18

Bienvenidos a nuestro programa Fitness Lifestyle.

Manual para usar el portal.

Recomendamos instalar el siguiente navegador de internet.

Para poder descargar aplicación a tu dispositivo solo tienes que dar click en la sección de tu equipo móvil o portátil.



Navegador Firefox

iPhone

<https://itunes.apple.com/es/app/navegador-firefox/id989804926?mt=8>

Android

https://play.google.com/store/apps/details?id=org.mozilla.firefox&hl=es_MX

Pc

<https://www.mozilla.org/es-ES/firefox/download/thanks/>

Mac

<https://www.mozilla.org/es-ES/firefox/download/thanks/>



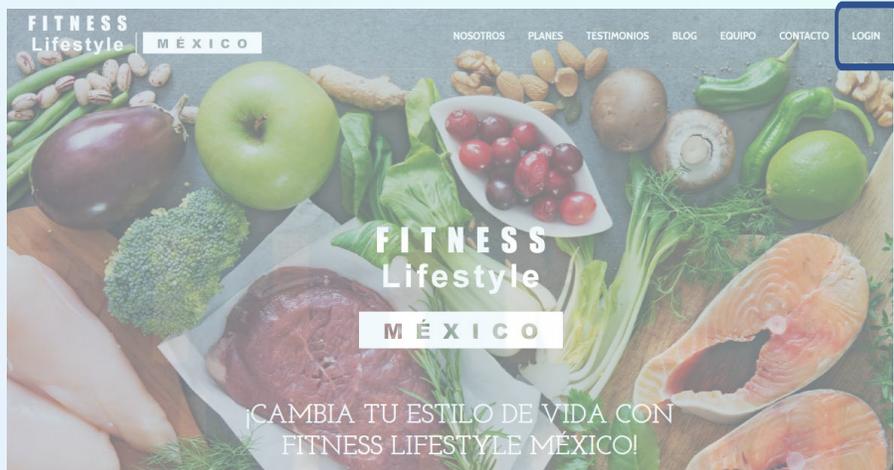
Regresa

Portal Fitness Lifestyle

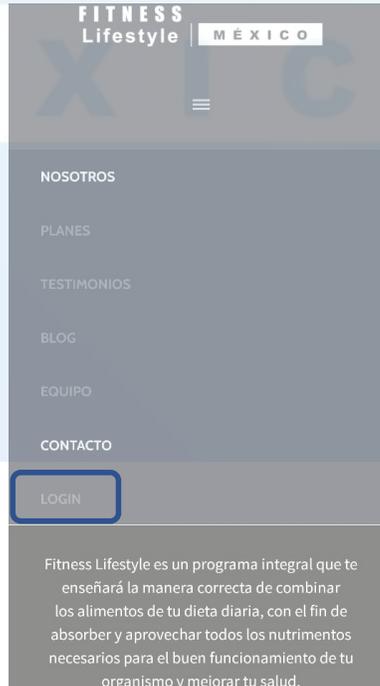
Ingresar en la siguiente Url: <http://fitnesslifestyle.com.mx/>

Una vez cargado nos muestra la siguiente imagen.

Visualización en Mac y Laptop.



Visualización en celulares (iOS y android)



Realizamos un Clic En login para ingresar con nuestros datos.



Regresa

Ingresar nuestro usuario y contraseña.

The image shows a login page for 'Fitness Lifestyle'. At the top, it says 'Fitness Lifestyle' and 'Developed by SOFTVEL SYSTEMS'. Below this is a banner image of a muscular man's torso with the text 'FITNESS Lifestyle MEXICO'. The login form consists of two input fields: 'Usuario / Email' and 'Password'. A red 'login' button is positioned below the fields. Underneath the button are links for 'Olvide mi password? Recuperar password' and 'Manual de Usuario Ver'. Annotations on the left side of the page point to the input fields: a blue box labeled 'Usuario o Correo electrónico' points to the 'Usuario / Email' field, and another blue box labeled 'Contraseña' points to the 'Password' field.

Opciones que nos ofrece la pagina.



Historial Clínico

Llenar nuestro Historial clínico. Este se encuentra en el inicio de nuestro portal.



Regresa

El llenado de este historial clínico, nos funciona para darte un seguimiento más asertivo, en Fitness Lifestyle somos un equipo integral de profesionistas, dentro de ellos, médicos para atender situaciones patológicas.

Si tienes análisis clínicos con una antigüedad no **mayor a 3 meses**, envíalos a estudiosclinicos@fitnesslifestyle.com.mx, si padeces alguna enfermedad ya diagnosticada (insuficiencia de órgano (s), autoinmune, viral u otra NO metabólica), necesitamos los análisis a la brevedad.

• Paso 1

Historia clínica

ID:9923 Estatus:Contestada

FICHA DE IDENTIFICACIÓN EVALUACIÓN NUTRICIONAL MEDICAMENTOS ACTUALES ANTECEDENTES MÉDICOS ANTECEDENTES HEREDOFAMILIARES REVISIÓN POR SISTEMAS

Fecha de nacimiento: 16/05/1989

Edad: 30

Sexo: Masculino

¿Cómo te enteraste acerca de nosotros? Recomendación

Grado de estudios más alto: Técnico superior

Estado civil: Soltero

Ocupación: Sistemas

¿Cuándo fue la última vez que visitó un médico? 1 Meses

Atras Siguiente

• Paso 2

Historia clínica

ID:9923 Estatus:Contestada

FICHA DE IDENTIFICACIÓN EVALUACIÓN NUTRICIONAL MEDICAMENTOS ACTUALES ANTECEDENTES MÉDICOS ANTECEDENTES HEREDOFAMILIARES REVISIÓN POR SISTEMAS

Peso (kg): 116

Estatura (m): 178

¿Ha realizado alguna dieta? Sí No

¿Realiza actividad física? Sí No

¿Fuma? Sí No

Seleccione cuantas veces a la semana consume

Leche 1 2 3 4 5 6 7 RARA NUNCA Observaciones

Yogurt 1 2 3 4 5 6 7 RARA NUNCA Observaciones

Quesos 1 2 3 4 5 6 7 RARA NUNCA Observaciones

Atras Siguiente

• Paso 3

Historia clínica

ID:9923 Estatus:Contestada

FICHA DE IDENTIFICACIÓN EVALUACIÓN NUTRICIONAL **MEDICAMENTOS ACTUALES** ANTECEDENTES MÉDICOS ANTECEDENTES HEREDOFAMILIARES REVISIÓN POR SISTEMAS

Alergias a medicamentos: Sí No

Alergias a alimentos: Sí No

¿A qué alimento?

Enumere cualquier medicamento que esté tomando ahora. Incluya medicamentos sin receta y vitaminas o suplementos:

Nombre del medicamento	Dosis del medicamento (incluya la concentración y la cantidad de píldoras por día)	¿Cuánto tiempo ha estado tomando esto?	Opciones
Este campo es obligatorio	Este campo es obligatorio	Este campo es obligatorio	<input type="text"/> <input type="text"/>

FITNESS Lifestyle

MÉXICO

Historia clínica

ID:9923 Estatus:Contestada

FICHA DE IDENTIFICACIÓN EVALUACIÓN NUTRICIONAL **MEDICAMENTOS ACTUALES** ANTECEDENTES MÉDICOS ANTECEDENTES HEREDOFAMILIARES REVISIÓN POR SISTEMAS

¿Siene o ha tenido alguna vez?

Diabetes Sí No

Presión arterial elevada Sí No

Colesterol alto Sí No

Hipotiroidismo Sí No

Bocio Sí No

Neumonía Sí No

Embolia pulmonar Sí No

Asma Sí No

Enfisema Sí No

• Paso 4

• Paso 5

Historia clínica

ID:9923 Estatus:Contestada

FICHA DE IDENTIFICACIÓN EVALUACIÓN NUTRICIONAL MEDICAMENTOS ACTUALES ANTECEDENTES MÉDICOS ANTECEDENTES HEREDOFAMILIARES REVISIÓN POR SISTEMAS

Padre Vivo Fallecido

50

accidente

Madre Vivo Fallecido

45

Enfermedades:

Hipertensión arterial Diabetes mellitus 1 Diabetes mellitus 2 Cardiopatías Hiperlipidemias (colesterol triglicéridos ácido Úrico) Obesidad

Hermanos Vivo Fallecido

28

Enfermedades:

Hipertensión arterial Diabetes mellitus 1 Diabetes mellitus 2 Cardiopatías Hiperlipidemias (colesterol triglicéridos ácido Úrico) Obesidad

Atras Siguiente

• Paso 6

Historia clínica

ID:9923 Estatus:Contestada

FICHA DE IDENTIFICACIÓN EVALUACIÓN NUTRICIONAL MEDICAMENTOS ACTUALES ANTECEDENTES MÉDICOS ANTECEDENTES HEREDOFAMILIARES REVISIÓN POR SISTEMAS

En el último mes, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas?

GENERAL

Aumento reciente de peso Si No

¿Cuánto? 1 kg

Pérdida reciente de peso: Si No

Fatiga Si No

Debilidad Si No

Fiebre Si No

Sudoraciones nocturna Si No

SISTEMA NERVIOSO

Atras Terminar

Al finalizar el llenado de nuestro Historial clínico, damos un click en la opción terminar para guardar nuestros datos.

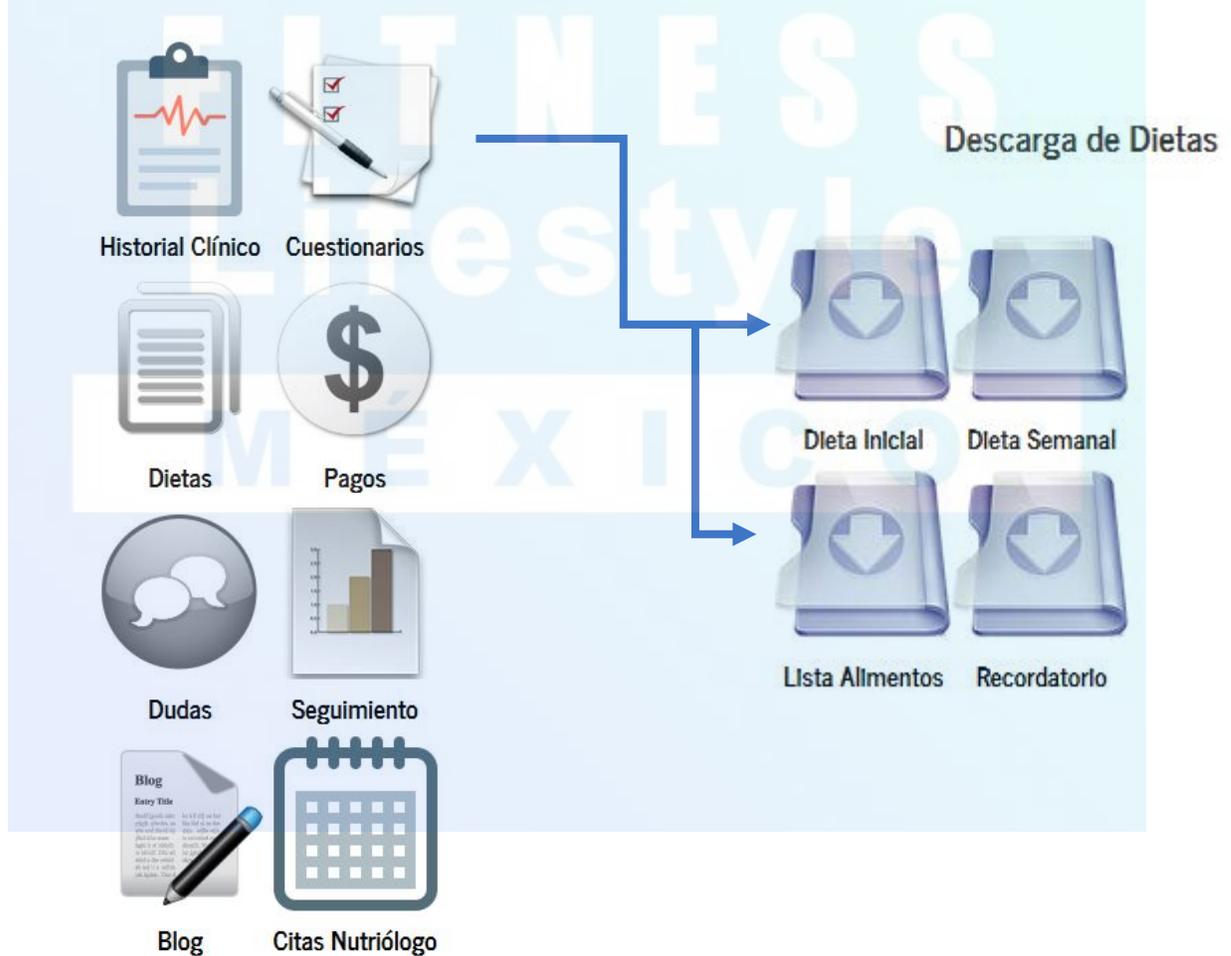
Dieta inicial

Descargar la dieta inicial y lista de alimentos. Seguir los pasos que se muestran en las imágenes.

Los menús de recetas que se incluyen en nuestros planes de alimentación son opcionales.

La lista de alimentos se utiliza siempre con las nuevas dietas.

Todas las dietas tiene una duración de 7 días.

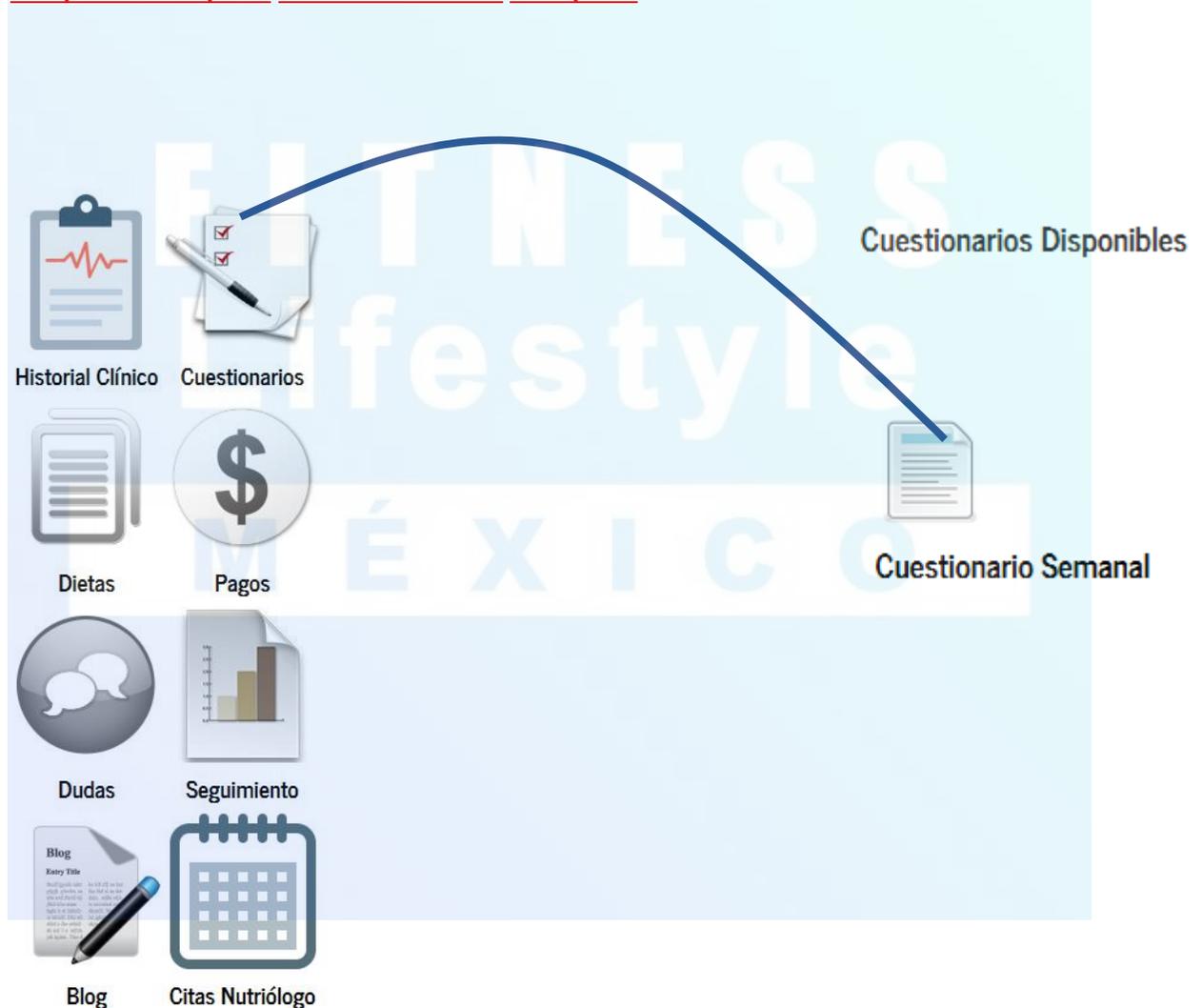


Regresa

Cuestionario Semanal

Para poder recibir nuestro plan de cada semana, registraremos un cuestionario semanal. Este proceso se tiene que hacer cada semana en el 5to. día que llevemos de dieta. Si no contestas el cuestionario no podremos asignarte tu régimen alimenticio.

Ejemplo: Empezamos nuestra dieta el lunes, nuestro 5to. día va a ser el viernes, contestamos nuestro cuestionario y en un máximo de 24 horas nos asignan nuestra nueva dieta. Sábado y Domingo lo ocuparemos para realizar nuestras compras.



Regresa

Damos clic en el botón [Responder Cuestionario](#).

Cuestionario Semanal

[Responder Cuestionario](#)

Fecha Creación	Siguiente Cuestionario	Estatus	Dieta Asignada	Fecha Asignación
----------------	------------------------	---------	----------------	------------------

Mostramos un ejemplo de cómo responder el cuestionario semanal. Una vez resultado damos clic en el botón [Guardar](#).

Cuestionario Semana Actual

Fecha de Creacion 07/12/2018

¿CUANTOS DIAS DE LA SEMANA SE HIZO LA DIETA? 5

¿CUAL FUE EL PESO DE LA SEMANA PASADA? 119

¿CUAL ES EL PESO? 120,5

¿MAS EVIDENTE EN TALLA QUE EN PESO? talla

¿HUBO ALGUNA REACCION A LOS ALIMENTOS? no

¿HUBO ESTREÑIMIENTO A LO LARGO DE LA SEMANA? no

¿TUVISTE PROBLEMAS PARA DORMIR? no

¿DECAIDO? no

¿EN GENERAL, CUAL FUE TU EXPERIENCIA ESTA SEMANA? Fue muy buena semana.

[Guardar](#)

No olvides guardar.

El siguiente mensaje confirma que se guardó nuestro Cuestionario Semanal.

Cuestionario Semanal

Responder Cuestionario

Ok! Las respuestas se cargaron con éxito.

Fecha Creación	Siguiente Cuestionario	Estatus	Dieta Asignada	Fecha Asignación	
07/12/2018	07/17/2018	Contestado			Editar

¡Recuerda! la asignación tarda máximo 24 horas, de esta manera nos muestra que ya fue asignada.

Fecha Creación	Siguiente Cuestionario	Estatus	Dieta Asignada	Fecha Asignación	
07/05/2018	07/10/2018	Dieta Asignada	RP1	07/05/2018	Editar

FITNESS
Lifestyle
MÉXICO

Dieta Semanal

Para descargar nuestra Dieta Semanal tendremos que seguir los pasos que están marcados en las siguientes imágenes.



Regresa

Recupera tus Datos

Recupera tu usuario y contraseña **(en caso de haberlo extraviado)** puedes seguir los siguientes pasos a continuación.

The image illustrates the password recovery process in three stages:

- Stage 1:** The main login page for 'Fitness Lifestyle MEXICO'. A red box highlights the 'login' button, and a blue box highlights the 'Recuperar password' link below it.
- Stage 2:** A 'Recuperar Usuario' form where the email 'paciente@fitnesslifestyle.com.mx' is entered into the 'Email' field. The 'Enviar' button is visible.
- Stage 3:** A confirmation message: 'Mensaje Enviado! Revisa tu cuenta de correo en bandeja de entrada o Correo no deseado.' Below this, the email 'paciente@fitnesslifestyle.com.mx' is shown again, and the 'Enviar' button is present.

Blue arrows indicate the flow from the login page to the first recovery form, and from the first form to the second form.

Recuerda revisar tu correo electrónico, en la Bandeja de entrada o Correo no deseado, para que puedas visualizar tu usuario y contraseña.



Regresa

Dudas

En este modulo podemos resolver las dudas de nuestro plan de alimentación.

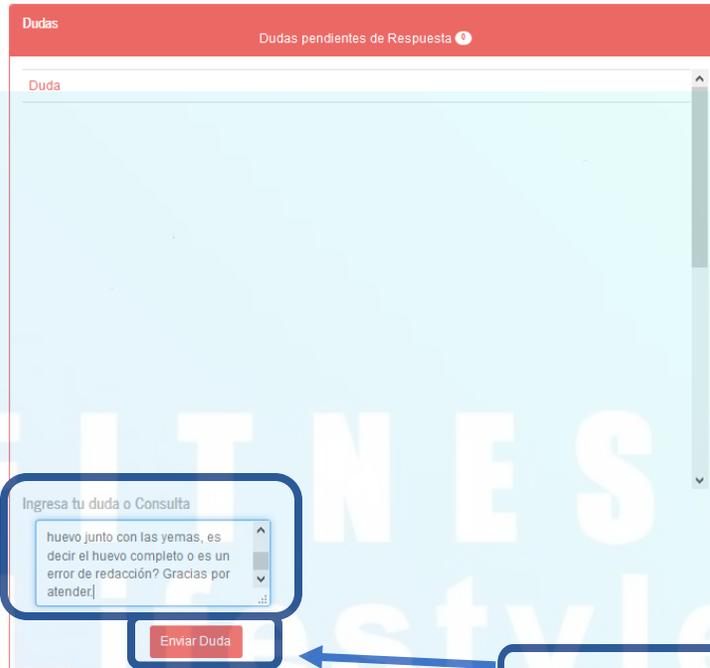
The image shows a screenshot of a web application interface. On the left, there is a vertical navigation menu with several icons and labels: 'Historial Clínico' (with a clipboard icon), 'Cuestionarios' (with a checklist icon), 'Diets' (with a document icon), 'Pagos' (with a dollar sign icon), 'Dudas' (with a speech bubble icon), 'Seguimiento' (with a bar chart icon), 'Blog' (with a document icon), and 'Citas Nutriólogo' (with a calendar icon). A blue arrow points from the 'Dudas' icon in the menu to a form on the right. The form is titled 'Dudas' and has a sub-header 'Dudas pendientes de Respuesta'. It contains a text input field with the placeholder text 'Ingresa tu duda o Consulta' and a red button labeled 'Enviar Duda'.



Regresa

En el siguiente recuadro marcado podemos escribir nuestra duda. Y para enviarla daremos clic en **Enviar duda.**

Dudas

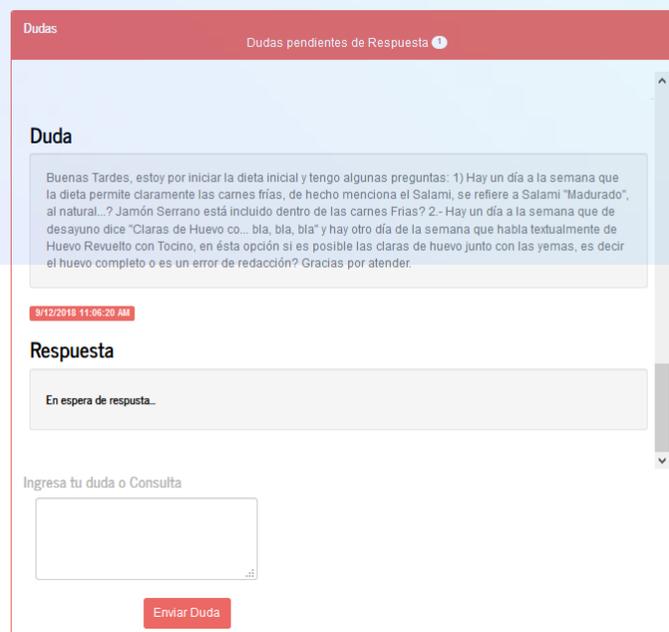


The screenshot shows a web form titled 'Dudas' with a sub-header 'Dudas pendientes de Respuesta'. The main area is a large text input field. A blue callout box highlights the input field, which contains the text: 'Ingres tu duda o Consulta' followed by a sample question: 'huevo junto con las yemas, es decir el huevo completo o es un error de redacción? Gracias por atender'. Below the input field is a red button labeled 'Enviar Duda'.

No olvides enviar tus dudas.

Una vez enviadas tardaremos un máximo de 24 horas en responderte.

Dudas



This screenshot shows the 'Dudas' form after submission. The 'Duda' section contains the text: 'Buenas Tardes, estoy por iniciar la dieta inicial y tengo algunas preguntas: 1) Hay un día a la semana que la dieta permite claramente las carnes frías, de hecho menciona el Salami, se refiere a Salami "Madurado", al natural...? Jamón Serrano está incluido dentro de las carnes Frías? 2.- Hay un día a la semana que de desayuno dice "Claros de Huevo co... bla, bla, bla" y hay otro día de la semana que habla textualmente de Huevo Revuelto con Tocino, en ésta opción si es posible las claras de huevo junto con las yemas, es decir el huevo completo o es un error de redacción? Gracias por atender.' Below this is a timestamp '9/12/2016 11:06:20 AM'. The 'Respuesta' section shows 'En espera de respuesta...'. At the bottom, there is an empty input field and a red 'Enviar Duda' button.

Por el mismo medios podemos consultar nuestras respuestas.

Dudas

Dudas

Dudas pendientes de Respuesta 1

Duda

Buenas Tardes, estoy por iniciar la dieta inicial y tengo algunas preguntas: 1) Hay un día a la semana que la dieta permite claramente las carnes frías, de hecho menciona el Salami, se refiere a Salami "Madurado", al natural...? Jamón Serrano está incluido dentro de las carnes Frías? 2.- Hay un día a la semana que de desayuno dice "Claros de Huevo co... bla, bla, bla" y hay otro día de la semana que habla textualmente de Huevo Revuelto con Tocino, en ésta opción si es posible las claras de huevo junto con las yemas, es decir el huevo completo o es un error de redacción? Gracias por atender.

9/12/2018 11:06:20 AM

Respuesta

BUEN DÍA 1. PUEDE SER MADURAD O NATURAL. SI, EL JAMÓN SERRANO SE INCLUYE EN LAS CARNES FRÍAS. 3. EN EL DÍA 1 SOLO SE PUEDEN CLARAS DE HUEVO Y EN DÍA 2 DE LA DIETA DE INICIO SI SE PUEDE EL HUEVO COMPLETO. TE COMENTO QUE LOS RECETARIOS SON ÚNICAMENTE SUGERENCIA

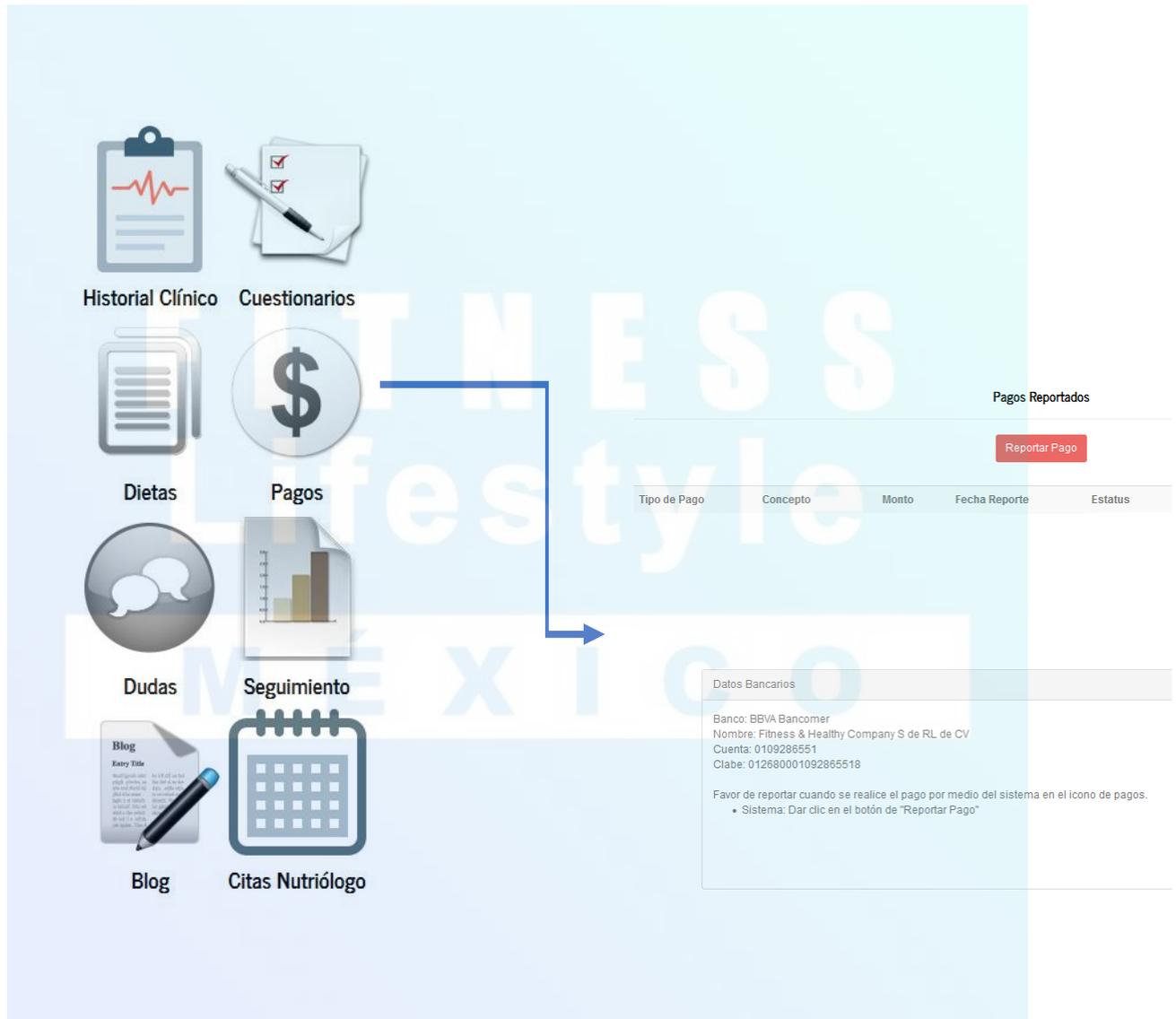
9/12/2018 11:16:36 AM

Ingresar tu duda o Consulta

Enviar Duda

Reporta tu pago

Podemos reportar nuestras transferencias o depósitos bancarios por el área de pagos.



The screenshot displays a navigation menu on the left with icons for: Historial Clínico, Cuestionarios, Dietas, Pagos, Dudas, Seguimiento, Blog, and Citas Nutriólogo. The 'Pagos' icon, which features a dollar sign, is highlighted with a blue arrow pointing to a red 'Reportar Pago' button in the 'Pagos Reportados' section. Below this button is a table with columns for 'Tipo de Pago', 'Concepto', 'Monto', 'Fecha Reporte', and 'Estatus'. A 'Datos Bancarios' box is also visible, containing the following information:

Banco: BBVA Bancomer
Nombre: Fitness & Healthy Company S de RL de CV
Cuenta: 0109286551
Clabe: 012680001092865518

Favor de reportar cuando se realice el pago por medio del sistema en el icono de pagos.
• Sistema: Dar clic en el botón de "Reportar Pago"



Regresa

Para mandar nuestro comprobante de transferencia o deposito bancario haz clic en **Reportar pago.**

Pagos Reportados

Reportar Pago

Tipo de Pago	Concepto	Monto	Fecha Reporte	Estatus	Observaciones	Recibo
--------------	----------	-------	---------------	---------	---------------	--------

En el siguiente recuadro vamos a llenar los datos que nos solicitan.

Registro de pago

Paciente: Juan Jose Buenrostro Arias

Fecha Reporte: 09/12/2018

Concepto: Mensualidad

Fecha Comprobante: 09/12/2018

Monto Pagado: 700

Tipo Pago: Deposito

Comprobante: Examinar... Pago.PNG

Reportar

Hacemos clic en reportar.


Regresar

Una vez guardado, nos enviara un mensaje indicándonos que fue un éxito.

Registro de pago

Ok! El pago se reporto con exito.

Paciente: Juan Jose Buenrostro Arias

Fecha Reporte: 09/12/2018

Concepto: Mensualidad

Fecha Comprobante: 09/12/2018

Monto Pagado: 0.00

Tipo Pago: Deposito

Comprobante: Examinar... No se ha seleccio... nin

Reportar

Regresar

En un máximo de 24 horas quedara aplicado nuestro pago para seguir disfrutando de nuestro programa.

Pagos Reportados

Reportar Pago

Tipo de Pago	Concepto	Monto	Fecha Reporte	Estatus	Observaciones	Recibo
Deposito	Mensualidad	700.00	09/12/2018	Pendiente		Ver Recibo