



Nutribyfood

www.Nutribyfood.com
@Nutribyfood

Paciente

Tambien puedes encontrarnos en
Facebook: nutribyfood
Youtube: nutribyfood

Llegó el momento
¡Es hora de pesarse!



Recomendaciones

Ha llegado el día, así que te explicaré brevemente los pasos que debemos seguir:

- Descarga la app Fitdays y regístrate con un correo, sólo tú tendrás acceso a estos datos.
- Selecciona tu sexo y completa tus datos, nombre, fecha de cumpleaños, estatura, peso objetivo (colocaremos el peso indicado en consulta al que queremos llegar) y activa el modo atleta si estás realizando un ejercicio mínimo de 5 veces por semana de 1:30, y presiona "confirmar". (éstos datos sólo te los pedirá una vez)
- Luego verás que aparece tu nombre y correo en la parte superior y mas abajo aparece "ajustes", luego haces clic en "mi dispositivo" y buscas el dispositivo por medio de Bluetooth, (para poderlo conseguir debes presionar brevemente la pesa con la mano para que se active el bluetooth de pesa. Una vez apareada vamos al siguiente paso.
- Vuelves para atrás dos veces y verá que en la parte inferior, verás 3 dibujos que indican, "medición", "gráfico", "mi perfil". En ésta oportunidad le darás al botón "medidas".
- Ahora sí, ya es momento de pararse sobre la pesa y conocer tu composición. (Te recomiendo que a la hora de pesarte lo hagas con un short, una camisa ligera y después de haber ido al baño).
- Una vez que te hayas pesado, veras que sale un recuadro que en la parte inferior sale "más datos", le das clic y verás todas tus medidas con unos rangos y en la parte superior te sale para compartir, el cual me debes enviar vía whatsapp.

Así que, ahora estamos listas para continuar con nuestra dieta.

Licenciada Milena Randisi

Nutricionista y Dietista - UCV

Exp. Inmunología

Educadora en Diabetes - FENADIABETES

Cert. Internacional ISAK I

Cert Internacional Nutrición y deporte

Cocina Profesional - AACC