

¿Cómo funciona muvu?

Teniendo tu App de salud conectada a Muvu, queremos darte unos consejos sobre su usabilidad



Sincroniza tu actividad física al menos, cada **4 o 5 días** para no perder ningún movimiento.



Antes de responder la **trivia diaria**, sincroniza tu actividad del **día anterior**.



Solo tienes que presionar el botón **"Sincronizar"** que lo encuentras debajo de tu actividad de la semana.

Conoce las categorías de muvu

Para diferenciar la **actividad** que realizas **diariamente**, hemos creados **6 categorías** que consideran:



Tus **pasos** diarios



Calorías quemadas en actividad



Distancia recorrida durante el **día** (Km.)

Puedes ganar puntos **"Bonus"** interactuando con la aplicación diariamente

PEREZOZO



0 PUNTOS

TORTUGA



1 A 60 PUNTOS

CONEJO



61 A 95 PUNTOS

CABALLO



95 A 130 PUNTOS

CHEETAH



130 A 165 PUNTOS

HALCÓN



166 A 500 PUNTOS

Responde **trivias**

Acepta **desafíos**

Y haz **check in** de actividad

¿De qué hablan estas categorías en términos de actividad?



TORTUGA

De 1 a 5.000 pasos diarios

Si esta es tu categoría, es probable que seas sedentario y debes hacer lo posible por superarte.



LIEBRE O CONEJO

De 5.001 a 7.500 pasos diarios

Eres levemente activo, te recomendamos complementar con una caminata diaria de unos 20 minutos.



CABALLO

De 7.501 a 10.000 pasos diarios

Felicitaciones, eres medianamente activo. Este es el comienzo para convertirte en una mejor versión de tí.



CHEETAH

De 10.001 a 12.500 pasos diarios

¡Eres una persona activa! Seguramente tu estado físico y tus indicadores de salud se encuentran bien. ¡Felicitaciones!



HALCÓN

Sobre 12.501 pasos diarios

Felicitaciones, ¡Eres un Crack! Si todos los días recorres esta cantidad de pasos, tus indicadores de salud **SEGURO** son óptimos. ¡Vamos por más! 🏆



Atención si tu categorías es **"Perezoso"**

Quiere decir que tu aplicación de actividad física **ha quedado mal conectada a Muvu** y no tenemos información de tu movimiento.

Te aconsejamos **intentar conectar la app nuevamente**. Recuerda otorgar todos los permisos.

Si no te funciona escribe a contacto@muvu.cl o al **+56936116482**

Define una meta semanal 🏆

- Define una meta semanal con un objetivo de actividad física para **¡mantener tu motivación a tope!**
- Define la meta al **costado izquierdo de tu foto**.



Recomendaciones para combatir el sedentarismo 🗨️



● Comienza a incorporar **pequeños cambios** en la rutina que puedas sostener en el **tiempo**.



● Buscar en internet alguna actividad en movimiento que te guste realizar, como **Yoga, Body Combat, Baile, Zumba, etc.**



● **En casa**, muévete al menos cada **1 hora**. Ponte de pie y haz alguna pausa activa como caminar un poco, hacer unas cuantas sentadillas, mover las muñecas.



● No pretendas ser **"súper atleta"** de la noche a la mañana, los cambios se consiguen con **paciencia, consistencia y desarrollándolos como parte de tus hábitos**.

Invita a tus amigos o familia a usar **Muvu** y competir en el ranking de **"Seguidos"**.

La sección **"Novedades"** puedes encontrar temas de interés relacionados a la **salud, diversas rutinas de ejercicio, recetas, consejos entre otros**.

superate! 🏆