



Programes de 4 setmanes



Plans d'entrenament per fer-los on i quan vulguis. T'ofereim dos grups de programes diferents:
Programes saludables i programes emocionals.



Esquena sana: Enforteix l'esquena i evita contractures.



Stretching: Guanya flexibilitat i corregeix la postura.



Cardiovascular: Reforça el teu sistema cardiorespiratori.



Salut activa: Pren-te una pausa a la teva jornada laboral.



Antiestrès: Relaxa el teu cos i la teva ment. Fora estrès!



Mindfulness: Connecta amb el "Aquí i Ara".



Mindfulness 2: Noves sessions del programa més vist.



Dormir bé: Audios per ajudar-te a dormir millor.

The screenshot shows the WellWo mobile application interface. At the top, there's a user profile section with the WellWo logo, a user icon, and the text "Hola Usuari" and "2694 Punts, Posició: 1". Below this is a dark green navigation sidebar with options: "Dosi de vitalitat", "Reptes", "Directes", "Classes gravades", "Programes saludables" (highlighted), and "Programes emocionals". The main content area is titled "Programes saludables" and displays a grid of program cards. Each card features a video thumbnail, the program name, a progress bar, and a percentage: "Esquena sana" (80%), "Cardiovascular" (30%), and "Stretching" (91%). Below the grid, there are more cards for "Embarassades" and "Salut activa". A watermark "ENGINYERS/ES CAT CENTRAL" is visible across the bottom of the screenshot.



Dietes de 4 setmanes con objectius específics

Aquestes dietes tenen un **objectiu** diferent cadascuna:

 **Dieta antiestrès:** Per reduir l'estrès i dormir millor.

 **Dieta enfortir:** Per enfortir tota la musculatura.

 **Dieta cardiovascular:** Per cuidar el cor.

Com funcionen?

Tria la dieta que vulguis i vés seguint la pauta nutricional marcada. Totes les dietes comencen un dilluns, per tant us aconsellem anar seguint dia a dia la dieta i així poder complir l'objectiu.

Cada dia anirà canviant la teva dieta de manera automàtica.



I a més les pots imprimir!



Cada dieta té diverses opcions perquè puguis triar la que més s'adapti a tu:



Opció vegana



Opció vegetariana



Opció sense gluten



Opció sense lactosa





Directes

Emetem contingut de qualitat, diàriament i en directe, de diferents disciplines esportives a través de les nostres sales de producció.

Com ho fem?

Presta atenció al calendari que trobaràs al mòdul de Directes i apunta't a les classes que més t'agradin. Pots afegir un recordatori al teu calendari personal per no perdre't la classe quan comenci a emetre's en viu.

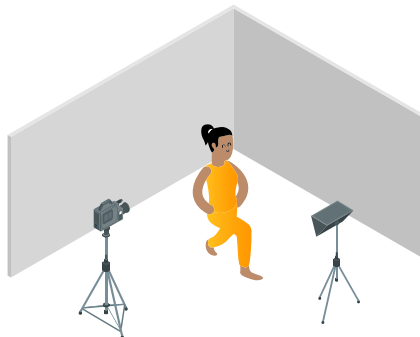
► **Directes**
Pròxima sessió
Spinning
Spinning avançat

+ info

Data **16/01**
Hora **17:00**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
GAP 17:00h +info	Mindfulness 18:00h +info	Tonificació 17:00h +info	Pilates 19:00h +info	Spinning 18:30h +info	Yoga 10:00h +info

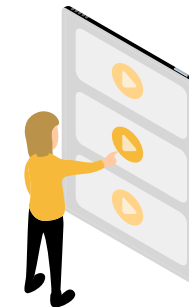
1 Emetem des d'un plató amb monitors professionals.



2 Pots veure les classes en directe on vulguis.



3 A 'Classes gravades', mira els directes que t'hagis perdut.





Consulta al teu expert

Ara, des del nou servei "Consulta al teu expert", pots posar-te en contacte amb un professional per resoldre tots els teus dubtes.

A què esperes? Posa't en contacte i porta una vida més saludable!



Com funciona?

1. Nombre de consultes

Tens un nombre específic de consultes mensuals que pots fer al professional.

La teva empresa establirà aquest nombre de consultes.

2. Fes la teva consulta

El sistema et permet realitzar una "Consulta Nova" o seguir la conversa sobre una consulta ja realitzada.

Només podràs fer una pregunta concreta per cada consulta, és a dir, no és un xat. Per a això disposes de fins a 200 caràcters.

Cada consulta serà resposta pel professional en un termini màxim de 24 hores.

3. Puntúa la seva professionalitat

Per a oferir el millor servei, pots valorar la resposta del professional en cada consulta.

Valora la resposta!



Saldo de consultes

5



Temps de resposta



Qualitat de la resposta



Bloc de notícies



El bloc també està enfocat als pilars bàsics de la salut:

El benestar físic, mental, nutricional, social, financer i per descomptat, el mediambiental, ja que el nostre entorn ha d'estar sa perquè nosaltres també ho estiguem.

Llegeix notícies noves cada setmana i aprèn els tipus i curiositats que més t'interessin!





Reptes

Aquest mòdul compta amb diversos reptes diferents, per a que facis el repte que més et vingui de gust, o fins i tot, els dos alhora.



Repte: 28 dies

Cada dia realitzaràs un video diari que et proposarà situacions quotidianes i hauràs de respondre com actuaries adequadament.



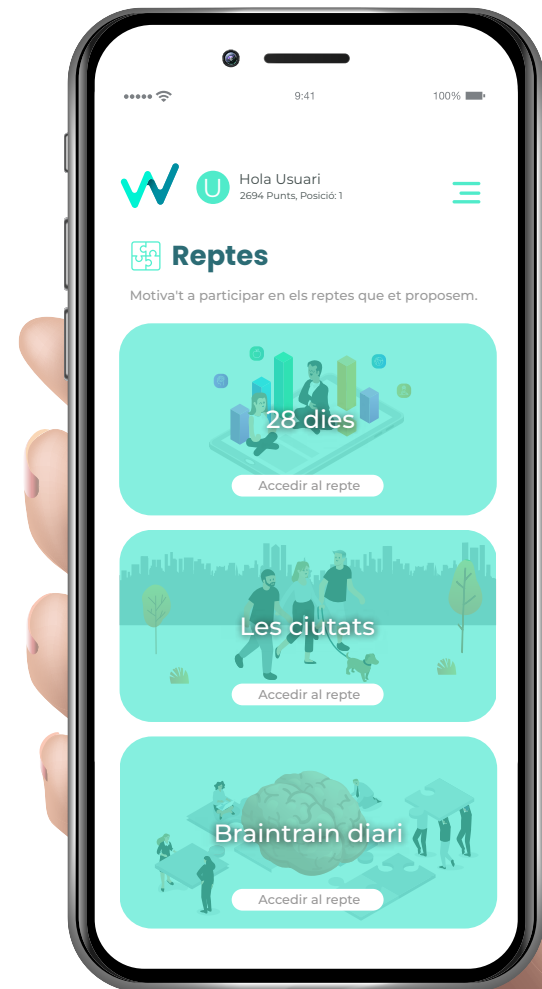
Repte: Les ciutats

Sincronitza les teves passes amb Google Fit i suma punts per caminar. Cada mes tindràs una ciutat diferent per descobrir.



Repte: Braintrain diari

Posa a prova la teva agilitat mental y agudesa visual, amb aquest repte diari, realitzant cada dia un joc diferent.





Esdeveniments healthy

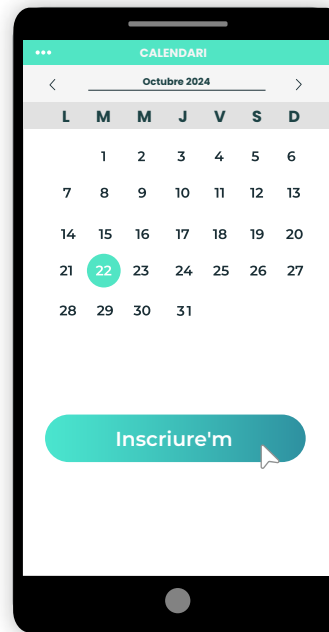
Aquest mòdul funciona com si fos un tauler d'anuncis. Està pensat per a que tots els esdeveniments saludables que es proposin a l'empresa, puguin estar anunciats i calendarits per a que puguis accedir i inscriure't d'una manera fàcil i ràpida.

Aquesta eina ve amb un sistema de recordatori integrat que funciona mitjançant un correu electrònic, per no oblidar ni el dia ni l'hora de l'esdeveniment.

Rep la newsletter



Inscriu-te




Asisteix a l'esdeveniment








BeSocial és la xarxa social que la plataforma saludable ha creat perquè tu i els teus companys i companyes us sentiu encara més integrats en aquesta empresa.

En aquest mòdul, els usuaris podeu pujar publicacions, fotos i vídeos creant una comunitat d'amics virtual i interactiva, ja que aquests continguts també poden rebre likes i comentaris.

 Susanna



 52  8


Menjant saludable a la platja! <3

 Mariona






 24  3

Avui hem anat de running amb les compis. #healthy



 Miquel


"Compartir és crear un món millor per a tots."
Dalai Lama


 7  2



 Pere

A qui li ve de gust anar d'excursió diumenge?


 42  39

 Hugo






 22  19

Per molts anys, company!



 Eric

Compis, avui reunió a les 10:00h!


 5  5

 Susanna

Avui el nostre company Joan fa 5 anys que treballa amb nosaltres. Felicitats! :)

 25  23

 Cristina



 26  12

Fent una recepta saludable que vaig veure aquí :)

Gràfics i estadístiques

Mantingue't informat a través de gràfics i estadístiques de totes les accions saludables que realitzis a la plataforma.



Sistema de punts

Guanya punts per cada acció que realitzis:

+25 punts

Accedir diàriament

+75 punts

Veure la dosi diària

+10 punts

Puntuar la dosi diària

+50 punts

Veure un programa

+50 punts

Llegir una notícia

+25 punts

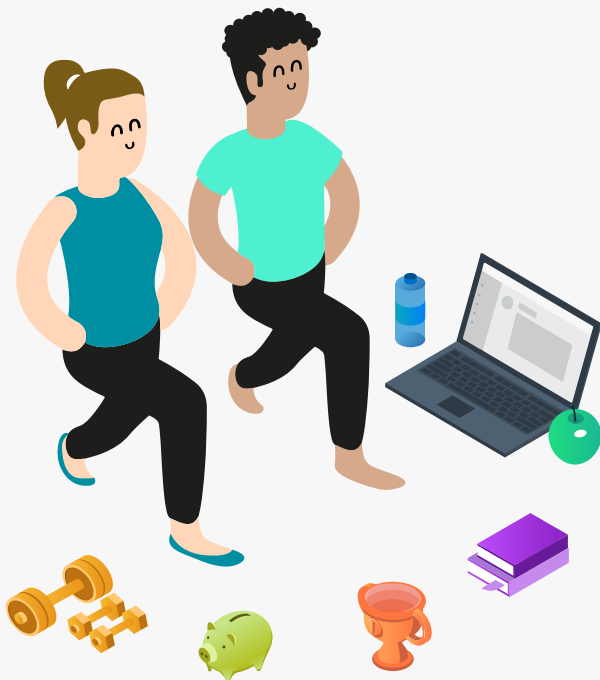
Seguir una dieta

+180 punts

Veure una classe en directe

+110 punts

Veure una classe gravada



Puja posicions en el ranking

Per mantenir la teva motivació, guanya punts per cada acció que realitzis a la plataforma i puja posicions en el ranking.

Centre d'ajuda

Si vols saber la funció exacta de cada apartat de la plataforma, tens un centre d'ajuda sobre:



Dosis de vitalitat



Dietes



Programes saludables



Sistema de punts

Envia les teves suggerències

Tens una secció per contactar amb nosaltres i enviar-nos les teves preguntes o les suggerències que tinguis per a millorar el nostre servei.

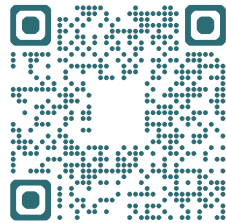
ENGINYERS/ES | CAT CENTRAL

WellWo

La salut s'entrena tots els dies



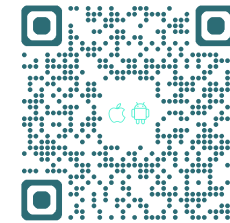
Accedeix escanejant aquest QR:



Accedeix fent click aquí:

<https://my.wellwo.es/>

O accedeix des de l'app,
un cop descarregada:



Apple & Android

