

FitHealth Pro — Guía de Uso de la Plataforma

Manual Operativo para Profesionales: Entrenamientos, Nutrición, Citas y Cobros

1. Módulo de Entrenamiento y Rutinas

Permite al entrenador diseñar programas de fuerza, resistencia, rehabilitación o readaptación de forma intuitiva:

- **Biblioteca de ejercicios:** Más de 1.800 ejercicios precargados con vídeos explicativos HD en técnica correcta, músculos principales y secundarios implicados.
- **Constructor de rutinas:** Configuración por bloques (calentamiento, bloque principal, superseries, biseries, vuelta a la calma).
- **Métricas de carga:** Programación de series, repeticiones, tempo de ejecución, descansos y escala de esfuerzo percibido (RPE / RIR).
- **Seguimiento del cliente:** Cuando el cliente entrena con la app móvil, registra los pesos levantados y sensaciones; el profesional recibe una alerta si se bate un récord o se reportan molestias.

2. Módulo de Nutrición y Dietas

Herramienta integral para nutricionistas y dietistas clínicos o deportivos:

- **Cálculo calórico y macronutrientes:** Fórmulas integradas (Harris-Benedict, Cunningham, Katch-McArdle) y reparto porcentual o por gramos/kg de peso.
- **Menús semanales e intercambios:** Creación de dietas cerradas o sistemas flexibles por grupos de alimentos para facilitar la adherencia.
- **Lista de la compra inteligente:** El cliente puede pulsar un botón en la app y generar la lista semanal de compras consolidada según su menú.

3. Módulo de Agenda, Reservas y Citas

Gestión de citas presenciales (fisioterapia, consultas, sesiones 1 a 1) y sesiones telemáticas:

- **Disponibilidad horaria:** El profesional define sus bloques semanales, descansos y días festivos.
- **Autogestión por el cliente:** Desde la app móvil, el cliente puede reservar, cancelar o cambiar su cita según la política de antelación fijada (ej. mínimo 24h antes).
- **Integraciones:** Sincronización bidireccional con Google Calendar, Apple Calendar y Microsoft Outlook.
- **Avisos automáticos:** Notificación push y recordatorio por email/WhatsApp 24 horas y 2 horas antes de la cita.

4. Módulo de Cobros a Clientes Finales

Permite al profesional cobrar directamente a sus alumnos/pacientes sin intermediarios:

- **Pasarela Stripe Connect:** El dinero cobrado se ingresa directamente en la cuenta bancaria del profesional.
- **Tipos de cobro:** Pagos únicos (ej. bono de 10 sesiones de fisioterapia) o suscripciones recurrentes automáticas (ej. 60 €/mes por asesoramiento online).
- **Control de impagos:** Bloqueo automático del acceso del cliente a sus rutinas en caso de tarjeta caducada o cobro fallido tras 3 intentos.