

EVALUACIÓN GRATIS · 10 MINUTOS

Cómo llenar su Evaluación de Bienestar

Siga estos 5 pasos desde su celular. No necesita cuenta ni contraseña.

1

Abra el link de su coach

- Toque el link que le mandó su coach.
- Arriba dice el nombre de su asesor.
- Si prefiere inglés, toque **English** arriba a la derecha.



7:06

evaluacion.teamimpulso.org/ana

EVALUACIÓN GRATIS Español English

Evaluación de Bienestar

Su asesor: Ana Gómez

Nombre completo

María López

Teléfono Edad

801-555-0142 42

Estatura

5 pies 3 pulg

Peso (lb) Meta (lb)

172 140

Siguiete

2 Escriba sus datos

- Nombre, teléfono y correo.
- Edad y sexo.
- Estatura en **pies y pulgadas**, y su peso en **libras**.
- Su peso meta, si tiene uno.
- Toque **Siguiete**.

3 Toque lo que aplica para usted

- Qué desayuna y qué toma en el día.
- Lo que le gustaría mejorar: cansancio, antojos, digestión, estrés y más.
- Sus metas y qué tan comprometido(a) está.
- Puede marcar varias opciones. Las que escoge se ponen en verde.

7:08

evaluacion.teamimpulso.org/ana

Paso 3 de 5

¿Qué le gustaría mejorar?

Cansancio durante el día **Antojos**

Celulitis

Agruras, gases, estreñimiento

Dolor de huesos **Nervios o estrés**

Problemas para dormir

Aumentar músculo

Atrás **Siguiete**

7:11

evaluacion.teamimpulso.org/ana

Paso 5 de 5 · Opcional

Regale esta evaluación

Rosa Martínez Hermana

801-555-0177

Nombre Relación

☒ Acepto compartir mis respuestas con mi asesor para recibir mis resultados y recomendaciones.

Ver mis resultados

4 Regale la evaluación y envíe

- Si quiere, escriba el nombre y teléfono de personas a quienes les quiera regalar esta evaluación. Es opcional.
- Marque la casilla **Acepto compartir mis respuestas con mi asesor.**
- Toque **Ver mis resultados.**

5 Vea sus resultados al instante

- Su **Índice de Masa Corporal (IMC).**
- Su rango de peso saludable.
- Cuánta agua tomar al día.
- Su plan en meses para bajar y para mantener.
- Sus respuestas le llegan a su coach, que le contactará con su plan recomendado.

7:12

evaluacion.teamimpulso.org/ana

Resultados de María

Su composición corporal

30.5 IMC **Obesidad I**

Peso saludable Agua al día

104–141 lb **86 oz**

Su plan para llegar a 140 lb
 Bajar: 4 meses · Mantener: 4 meses
 Total: 8 meses como mínimo

✓ Su evaluación fue enviada. Su asesor le contactará pronto.

Preguntas rápidas

¿Cuánto cuesta?

Nada. La evaluación es gratis.

¿Quién ve mis respuestas?

Solo su coach.

Me equivoqué en un dato

Toque **Atrás** para regresar al paso anterior antes de terminar.

No veo el botón Siguiente

Baje un poco en la pantalla. Si falta un dato obligatorio, aparece un aviso en rojo.