

## Com funciona?

Configura el teu perfil.







Personalitza la preferència de les teves dosis en l'eina de configuració:

- Categoria i Subcategoria
- Quins dies vols rebre-les?
- A quina hora vols rebre-les?

## Rep Dosis de Vitalitat!

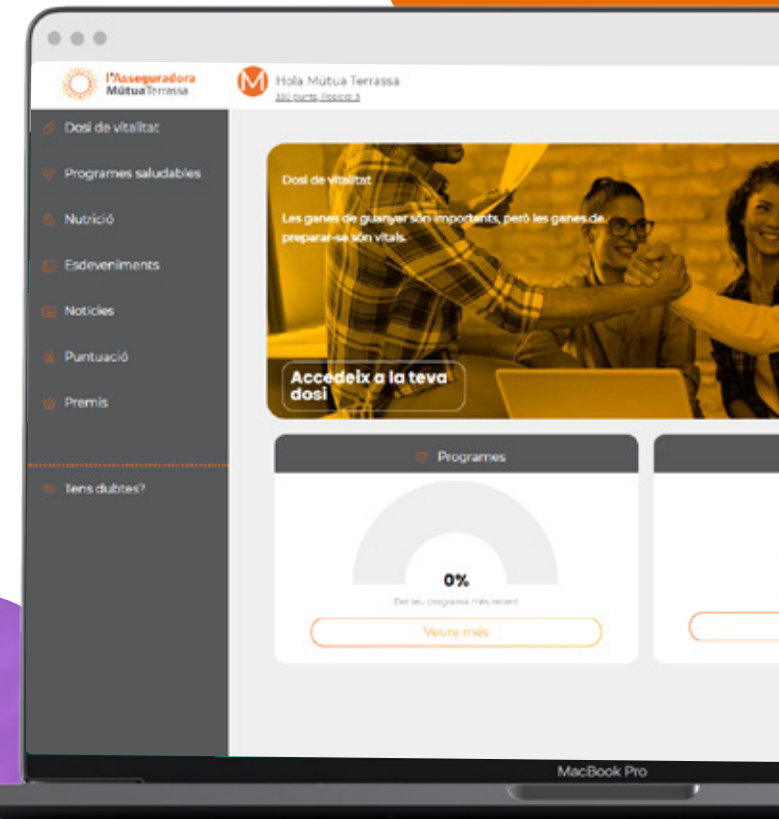
Vídeo-sessions de no més d'1 minut relacionades amb:

-  SALUT FÍSCA
-  SALUT EMOCIONAL
-  SALUT NUTRICIONAL
-  SALUT MEDIAMBIENTAL

### Dosi de Vitalitat







"Parlar de problemes crea problemes.  
Parlar desolucions genera solucions."

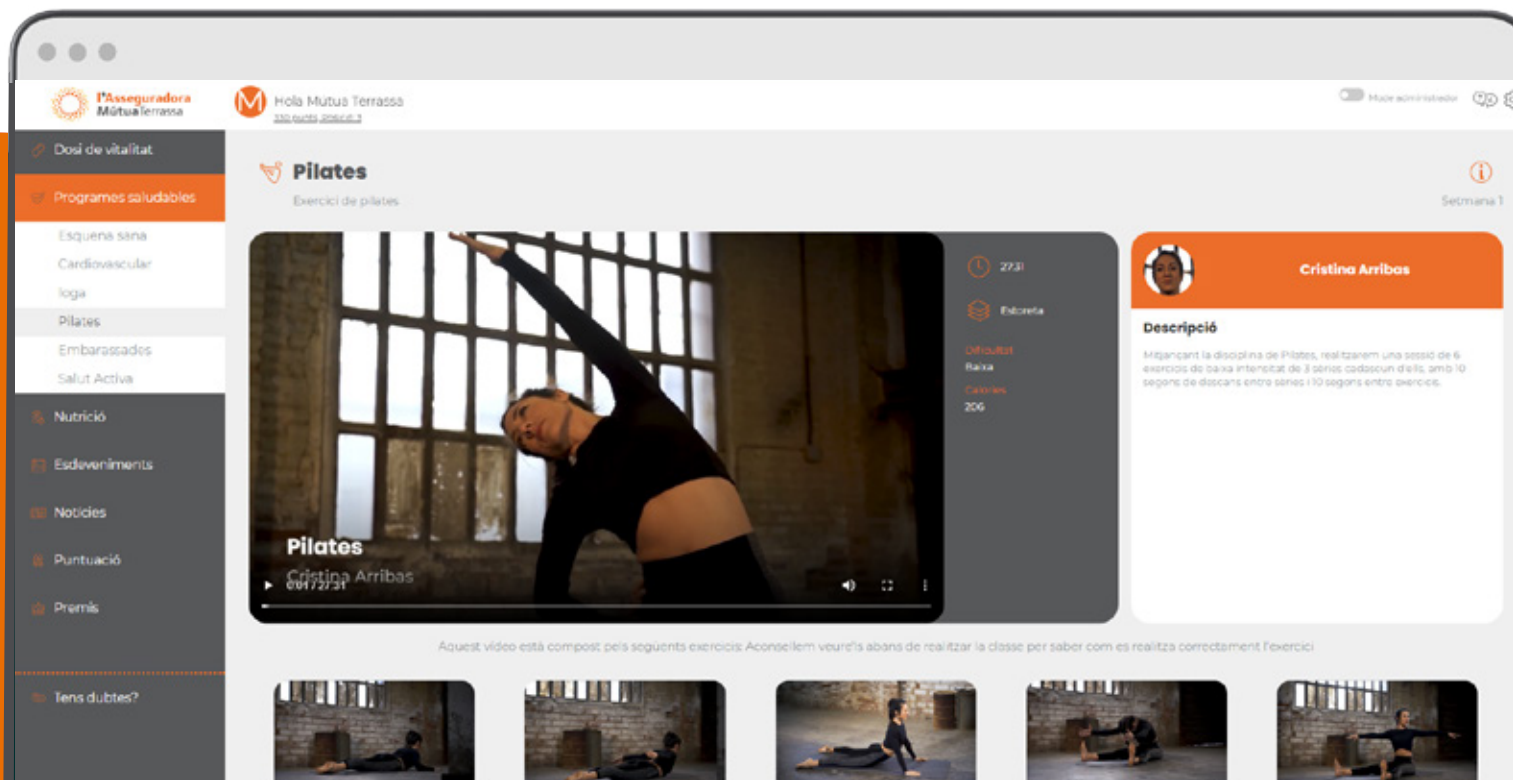
**Entra, t'agradarà!**



# Realitza els Programes Saludables que vulguis!

Plans d'entrenament a través de sessions en vídeo, perquè les facis on i quan vulguis.

-  **ESQUENA SANA** Enforteix la teva esquena i evita contractures.
-  **IOGA** Relaxa el teu cos i ment. Fora estrès!
-  **CARDIOVASCULAR** Reforça el teu sistema cardíoc-respiratori i queda't en el teu pes ideal.
-  **PILATES** Guanya flexibilitat i corregeix la teva postura corporal.
-  **MINDFULNESS** Connecta amb el "Aquí i Ara".
-  **HIPOPRESSIUS** Reforça el teu sòl pèlvic i redueix el teu perímetre abdominal.



The screenshot shows a mobile application interface for Pilates exercises. At the top, there is a navigation bar with the logo of 'l'Asseguradora Mútua Terrassa' and the text 'Hola Mútua Terrassa'. Below the navigation bar, there is a sidebar menu with options: 'Dosi de vitalitat', 'Programes saludables', 'Esquena sana', 'Cardiovascular', 'Ioga', 'Pilates', 'Embarassades', 'Salut Activa', 'Nutrició', 'Esdeveniments', 'Notícies', 'Puntuació', 'Premis', and 'Tens dubtes?'. The main content area displays a video player for a Pilates exercise. The video title is 'Pilates' and the instructor is 'Cristina Arribas'. The video duration is 27:31. The video shows a woman performing a Pilates exercise in a studio setting. To the right of the video player, there is a profile card for 'Cristina Arribas' with a description: 'Mitjançant la disciplina de Pilates, realitzarem una sessió de 6 exercicis de baixa intensitat de 3 sèries cadascun d'ells, amb 10 segons de descans entre sèries i 10 segons entre exercicis.' Below the video player, there is a row of five small thumbnail images showing different Pilates exercises.



## Programes Nutricionals per a que t'alimentis correctament

Dietes enfocades a millorar la teva salut i benestar

- Reforça articulacions i enforteix la teva musculatura
- Cuida el teu cor i controla el pes
- Alleuja l'estrès i dorm bé



## Notícies Saludables

Rep notícies relacionades amb la salut i el benestar per a que tinguis cura de tu mateix i del món en què vivim.



SALUT FÍSICA



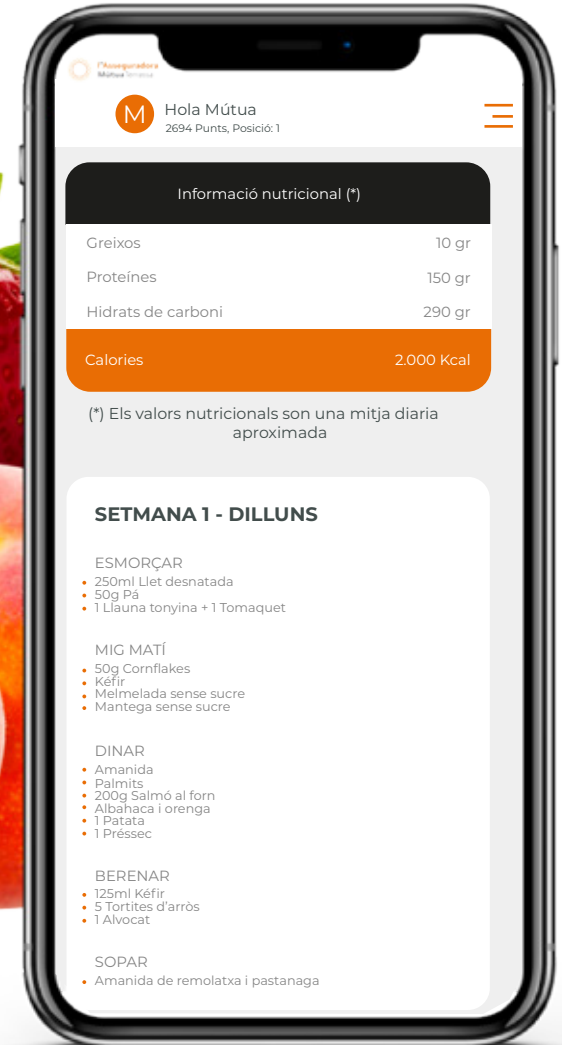
SALUT EMOCIONAL



SALUT NUTRICIONAL



SALUT MEDIAMBIENTAL





## Live

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

Donant accés on i quan vulguis.

### Com?

- 1 Emetem des d'un plató professional ubicat a les nostres instal·lacions.



- 2 Mitjançant la plataforma, podràs visualitzar en directe totes les classes dirigides.



- 3 Les classes es guardaran en el mòdul "Canals" per a ser vistes de nou quan vulguis.

## Gràfics i Estadístiques

Informa't a través de gràfics i estadístiques de totes les accions que facis a la plataforma, per tal de mantenir-te motivat.



## Sistema de Punts

Guanya punts per les següents accions:

- +10 Cada vegada que entris a la plataforma
- +25 Per encertar la pregunta de la dosi
- +10 Per valorar la dosi
- +50 Per realitzar un programa saludable
- +10 Per llegir les notícies

## Guanya magnífics Premis!

Perquè segueixis encara més motivat, pots guanyar premis alhora que cuides la teva salut.

## Centre d'Ajuda

Si vols saber més coses o tens dubtes, disposes d'un centre d'ajuda sobre:

-  Dosis de Vitalitat
-  Plans Nutricionals
-  Programes Saludables
-  Sistema de Puntuació

## Envia'ns els teus suggeriments

Disposes d'un apartat en l'eina de configuració, per contactar amb nosaltres i enviar-nos els teus dubtes o suggeriments, per tal de millorar el nostre servei.

