

MAHA by LIFE space

¿Qué es?

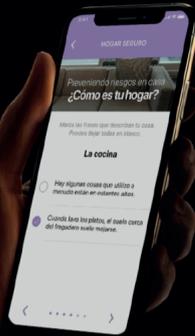
Una aplicación móvil que te ayuda a conseguir mejores hábitos de vida y cambiar tu día a día a través del **envejecimiento activo y saludable**.

- Mejora tus hábitos
- Participa en actividades en la ciudad
- Aprende sobre salud y tecnología



¿Cómo se usa?

A continuación encontrarás toda la información necesaria para aprender a utilizar la app de MAHA



Descarga la app

Ya disponible para móvil en App Store y Google Play.

Dispositivo iOS



Dispositivo Android



Primeros pasos

Inicia sesión

Crea tu perfil

Si es la primera vez que abres la aplicación, tienes que **crear un nuevo perfil**.

Rellena los campos de nombre, email, contraseña, y selecciona tu idioma.

Pulsa en **“Siguiente”** para continuar.

Responde a las preguntas iniciales sobre ti.

No te olvides de marcar al final la casilla en la que aceptas las métricas sobre el tratamiento de datos.

Pulsa en **“Empezar a usar MAHA”**, ¡y listo!

Preguntas iniciales

Tratamiento de datos

Inicia sesión

Deberás recordar tus datos de **email y contraseña** para poder volver a iniciar sesión en la aplicación en el futuro.

Si has olvidado tu contraseña, te indicaremos que nos envíes un email a maha_gk@gatekeeper.com para ayudarte a **establecer una nueva contraseña**.

¿Qué puedes hacer con MAHA?



Aprende

Información interesante, actual y veraz sobre salud y todo lo demás.



Conócete

¿Cómo estás hoy? Reflexionar sobre uno mismo para estar mejor cada día.



Actívate

Comprueba tu ejercicio diario para mantener cuerpo y mente sanos y activos.



Diviértete

Planes cerca de ti para cambiar la rutina y vivir nuevas experiencias.

Aprende

Explora información interesante sobre salud, alimentación y otros consejos para mejorar tu calidad de vida



Elige una categoría relacionada relacionada con el bienestar



Encuentra artículos de tu interés



Guarda tus favoritos para poder leerlos cuando quieras rápidamente

Conócete

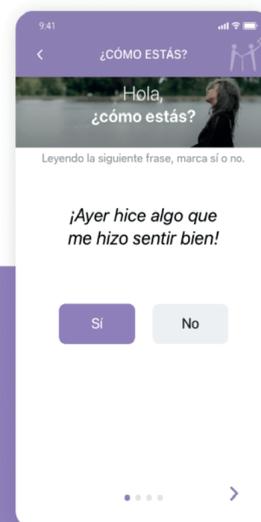
Dedica tiempo a la reflexión y el autocuidado, recibe consejos sobre tu estilo de vida



Tus respuestas a los cuestionarios nos permitirán ofrecerte consejos personalizados



Consulta los cuestionarios que ya has completado



Te sugerimos que respondas al cuestionario "¿Cómo estás?" cada día

¿Qué puedes hacer con MAHA?

Actívate

Sigue de cerca tu ejercicio y tu descanso para mantenerte sano y activo, define tus propios objetivos y mejora tu forma física



Los datos reflejados se recogen de las aplicaciones Google Fit (Android) o Salud (iOS)



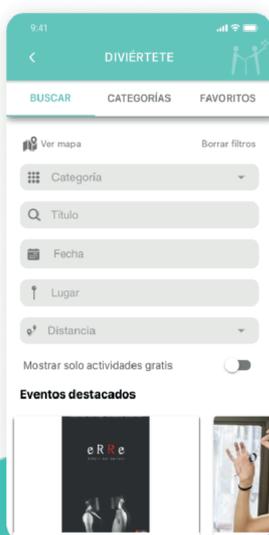
Sigue la evolución de tu actividad física y descanso a lo largo del tiempo



Infórmate acerca de tu IMC, establece objetivos propios y recibe consejos para seguir mejorando

Diviértete

Descubre actividades culturales, deportivas, sociales y educativas cerca de ti



Encuentra actividades de tu entorno a través del buscador, las categorías o tus favoritos



Consulta los detalles de los eventos y márcalos como favoritos



Explora la ubicación de cada evento a través del mapa interactivo

Menú de navegación



Notificaciones



Inicio



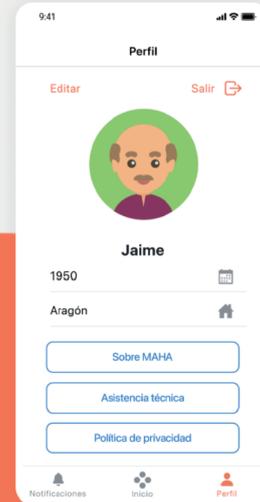
Perfil



Consulta avisos y recordatorios



Elige en qué módulo quieres entrar



Modifica tus datos,
conoce más sobre el proyecto MAHA

Contacto



Este proyecto ha recibido financiación del programa de investigación y desarrollo Horizonte 2020 de la Unión Europea en virtud del acuerdo N°732679

Life Supporting Technologies (UPM)
Av Complutense 30, Madrid
maha@lst.tfo.upm.es

MAHA by LIFE space

Este manual está actualizado a fecha marzo de 2022, es posible que cuando lo consultes exista nueva información. Para conocer lo último sobre la aplicación MAHA by LifeSpace, su funcionamiento y otras soluciones de MAHA visita:

www.maha.lst.tfo.upm.es/soporte



LifeSTech