



en tu portal de atención al paciente”, explica Beatriz quien añade que, si es necesario, también se pueden crear programas a medida junto al equipo de especialistas.

Con respecto a la programación de las píldoras de ejercicio físico, los programas están formados por 20 píldoras de ejercicio (una píldora, una Healthy Pills) de hasta 30 minutos máximo, en función de cada caso.

Cada píldora está diseñada para aportar al usuario la mínima dosis necesaria de ejercicio físico como complemento del tratamiento de su patología, necesidades específicas o de forma preventiva ante la aparición de pequeñas molestias.

Por otro lado, para facilitar la adherencia de las

personas a la práctica regular de ejercicio físico, Beatriz Crespo explica que han adaptado la prescripción en cada píldora, tanto en lenguaje, como en tono y selección de ejercicios a 3 perfiles motivacionales de autocuidado:

Escúchate: Píldoras que conectan el cuerpo y la mente, con y sin material. Combinan metodologías de pilates, espalda sana, yoga, flexibilidad, respiración, equilibrio, etc.

Actívate: Píldoras que facilitan la activación física del cuerpo y el mínimo estímulo necesario para mantenerse saludable, con y sin material. Combinan metodologías de entrenamiento funcional, cardioworkout, agilidad, coordinación, etc.

Poténciate: Píldoras con fuerte orientación física, con y sin material. Combinan metodologías de alta intensidad, tonificación muscular, etc. para dar un puntito mayor de intensidad a la dosis de ejercicio.

Por último, añade que Healthy Pills viene a atender a esos segmentos de la población para los que no vale cualquier entrenamiento genérico online. El precio de lanzamiento es de 15,99 euros / mes para que todo el mundo pueda disfrutar de ellos.

En definitiva, la app manchega Healthy Pills busca aunar tecnología con bienestar y salud para como bien indican en su web: los que no hacen deporte ¡y nos necesitan!