

NATHIFIT APP

GUÍA APP

Tu app, paso a paso

Entrena. Registra & Avanza a tu ritmo

TODO LO QUE NECESITAS

para empezar sin perderte

Versión
2026



Hola,
Bienvenido de
nuevo

Empieza aquí

Tu acceso comienza por WhatsApp. Así nos aseguramos de activar tu cuenta con el correo correcto.

1 **Escríbeme por WhatsApp**

Abre el chat oficial de NathiFit desde el botón o escaneando el QR.

2 **Envíame tu correo**

Escribe el correo que quieres usar para entrar a Everfit. Usa siempre ese mismo.

3 **Adjunta tu comprobante**

En el mismo mensaje envía el comprobante de pago correspondiente a tu plan.

4 **Recibe tu acceso**

Te llegará la invitación/activación. Entra a Everfit con el correo que nos enviaste.

**ACCESO
NATHIFIT**



Escanea y escíbeme
[WhatsApp](#)

ABRIR WHATSAPP

TIP NATHIFIT

No te registres con otro correo "por mientras".

Tu pantalla de Hoy

Esta es tu base. Aquí ves lo programado para el día y desde abajo saltas a las secciones principales.



HOY

Tu día

Entrenos programados, recordatorios, pasos y otras herramientas activas.

COACHING

Tu plan

Resumen semanal, hábitos, tareas y seguimiento si aplican a tu plan.

MENSAJES

Chat

Para dudas, videos y actualizaciones directamente conmigo.

NATHIFIT STUDIO

On-Demand

Tu biblioteca de NathiFit Studio y sus colecciones de entrenos.

TÚ

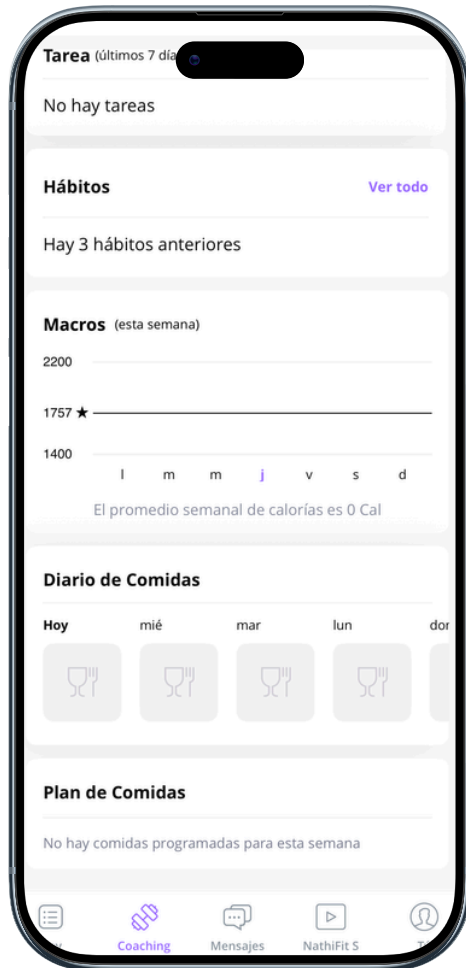
Progreso

Métricas, historial, ejercicios, fotos de progreso y más.

Coaching, tu plan organizado

En esta sección encontrarás el seguimiento de tu semana. Algunas tarjetas cambian según el servicio o plan que tengas activo

La parte de **sesiones** es para agendar meetings 1:1 conmigo en el plan de entrenamiento personalizado para corregir posturas, consultas, entre otras

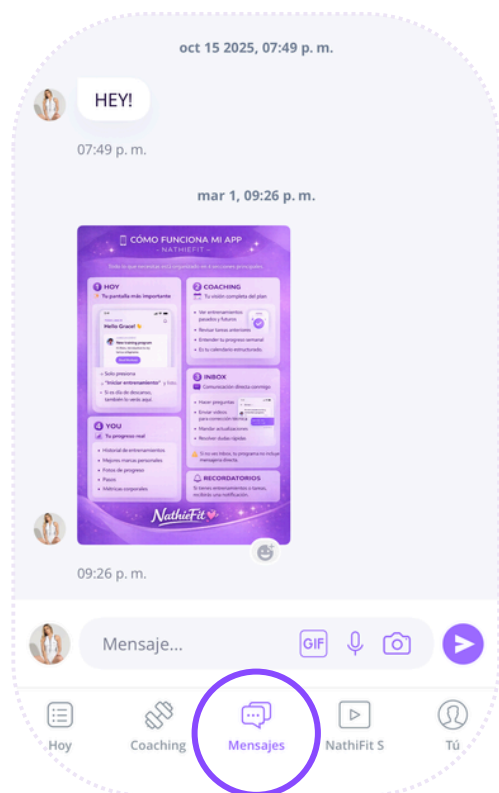


QUÉ MIRAR

Entrenos completados · hábitos · tareas · macros y diario de comidas, cuando estén habilitados.

Tu línea directa conmigo

Si algo no te queda claro, no adivines. Escíbeme desde Mensajes y seguimos desde ahí.



RECUERDA

Para soporte de tu entrenamiento, este chat mantiene todo en un mismo lugar.

1 Haz preguntas

Dudas de ejercicios, orden de la rutina o cómo adaptar una sesión.

2 Envía videos

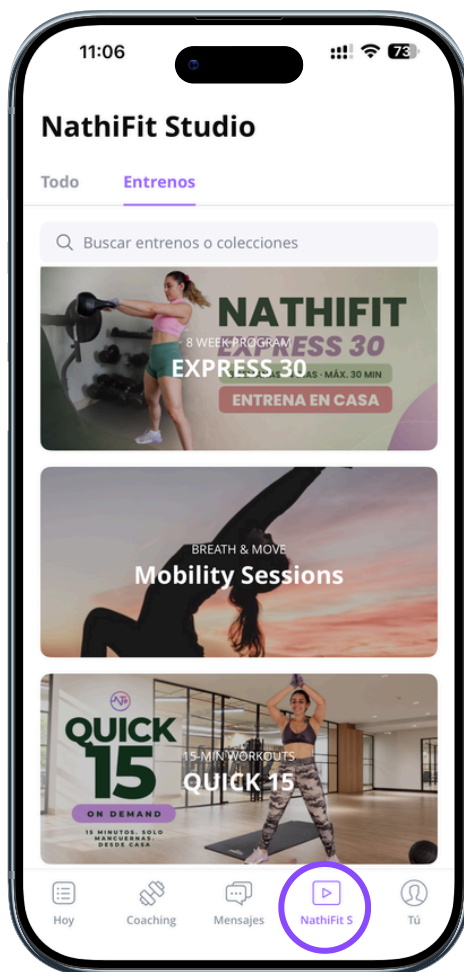
Puedes mandar videos para revisar ejecución cuando lo necesites.

3 Actualízame

Cuéntame cómo te fue, qué se sintió difícil o cualquier cambio importante.

Entrena a tu ritmo, desde casa

En NathifFit Studio puedes explorar las colecciones disponibles y elegir según tu tiempo, objetivo o programa.



TODO

Vista de colecciones

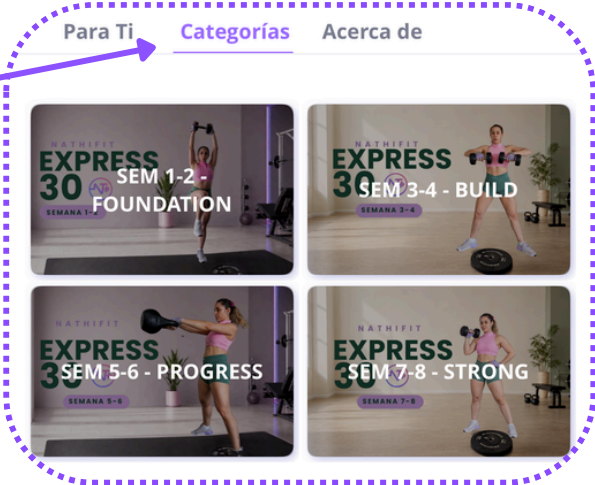
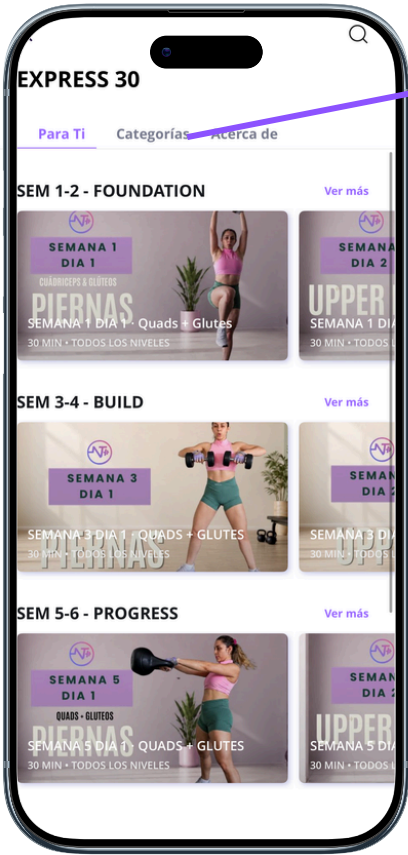
ENTRENOS

Busca entrenos o colecciones

Encontrarás opciones como **EXPRESS 30**, HOME STRENGTH, Sesiones de movilidad, rutinas de abs y QUICK 15.

EXPRESS 30

Si quieres un programa estructurado por día, entra a la colección y avanza en el orden de días y semanas.



PARA TI

VISTA PRINCIPAL DEL PROGRAMA

CATEGORÍAS

TE AYUDA A BUSCAR BLOQUES O TIPOS DE ENTRENO

ACERCA DE

REVISLA DESCRIPCIÓN ANTES DE EMPEZAR

En EXPRESS 30

Las semanas están organizadas por bloques para que puedas ver tu progresión con claridad.

QUICK 15

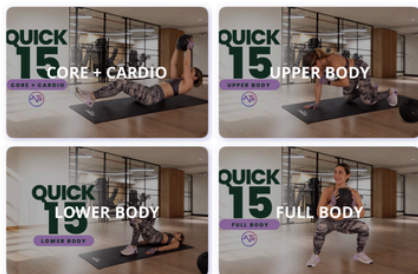
QUICK 15 te deja entrar directo por categoría y completar una sesión corta de 15 minutos sin complicarte.

QUICK 15

Para Ti Categorías Acerca de

QUICK 15 está diseñado para esos días en los que tienes poco tiempo, pero igual quieres moverte y completar un buen entrenamiento. Aquí encontrarás sesiones de 15 minutos enfocadas con rutinas simples, efectivas y fáciles de seguir. Puedes usarlas como entrenamiento principal en días ocupados o como complemento de otra sesión.

Para Ti Categorías Acerca de



QUICK 15

Para Ti Categorías Acerca de

CORE + CARDIO

[Ver más](#)



UPPER BODY

[Ver más](#)



CORE + CARDIO

- 1 Trabajo de core y movimiento dinámico.

UPPER BODY

- 2 Enfoque de tren superior.

LOWER BODY

- 3 Piernas y glúteos.

FULL BODY

- 4 Todo el cuerpo en una sesión.

ELIGE SEGÚN TU DÍA

No necesitas que cada entrenamiento sea eterno para que cuente.

Todo queda más claro cuando lo registras

Desde **Tú** puedes revisar tu historial y las herramientas personales disponibles en tu cuenta.



1 Métricas

Peso y otros datos que tengas habilitados.

2 Historial

Revisa tus actividades anteriores.

3 Tus ejercicios

Consulta tu registro de ejercicios.

4 Fotos de progreso

Guarda referencias de tu proceso.

5 Pasos

Consulta el seguimiento disponible.

6 Formularios

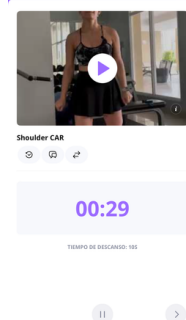
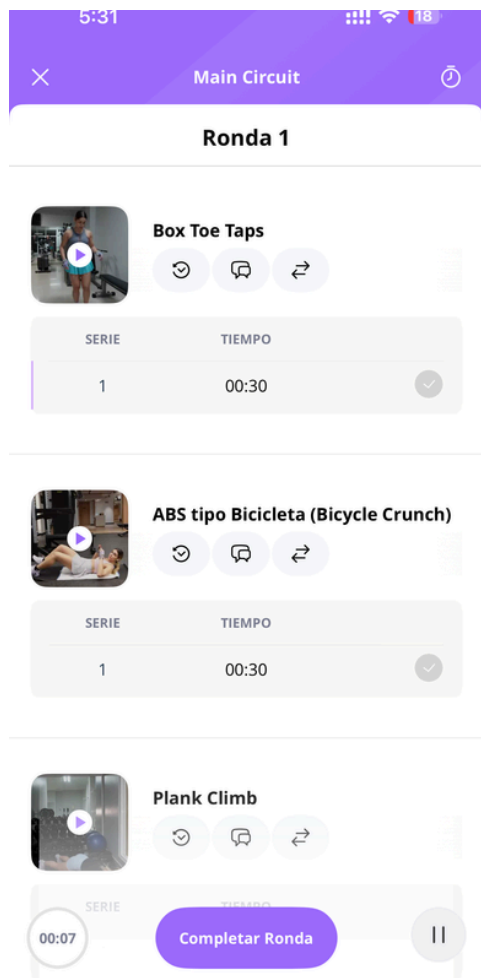
Completa cuestionarios cuando se te asignen.

IMPORTANTE

Usa solo las herramientas que apliquen a tu plan. No todas las cuentas muestran lo mismo.

Así se ve por dentro

Cada sesión incluye video, instrucciones y espacio para registrar lo que haces



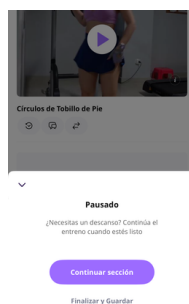
Video y timer

Mira el ejercicio y sigue el tiempo o descanso indicado en pantalla.



Instrucciones

Si no sabes cómo hacerlo, abre el texto explicativo y sigue el paso a paso.



Pausa y sigue

Si necesitas un respiro, pausa el entreno y continúa cuando estés lista.

TIP NATHIFIT

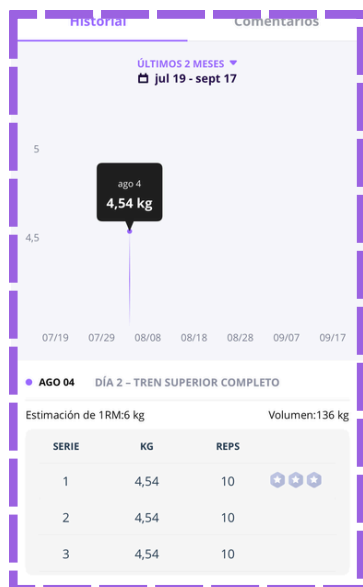
Marca tus series, repeticiones o peso cuando aplique. Así puedo ver tu progreso con más claridad.

Ajusta tu progreso

Si algo no te sale o necesitas un cambio, la app también te deja avisarme dentro del ejercicio.

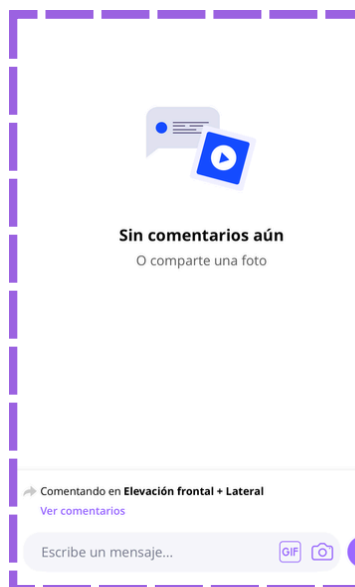
Historial por ejercicio

Consulta pesos, reps y el historial de un ejercicio para ver cómo vas avanzando.



Comentarios

Déjame un mensaje si un ejercicio te incomoda, no lo pudiste hacer o quieres una alternativa.



CUÁNDO ESCRIBIRME

Si te duele algo, no tienes equipo o un ejercicio no te funciona, escríbelo ahí mismo.

IMPORTANTE

Tú no necesitas editar ni agregar ejercicios. Si algo hay que ajustar, yo lo hago por ti desde mí lado.



Desliza para finalizar

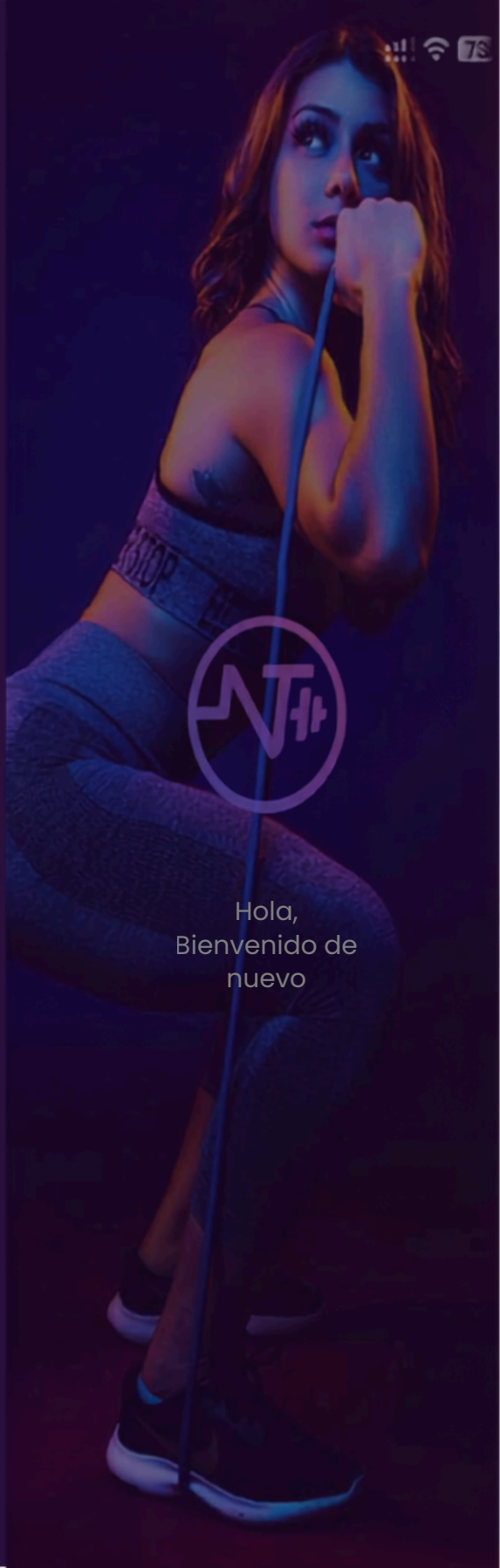
LISTA PARA EMPEZAR

Tu ruta rápida

- 1 Escribeme**
Correo + comprobante por WhatsApp.
- 2 Activa tu cuenta**
Entra a Everfit con ese mismo correo.
- 3 Busca tu plan**
Hoy para tu agenda o NathiFit Studio para On-Demand.
- 4 Entrena**
Sigue la sesión y registra lo que corresponda.
- 5 Revisa tu progreso**
Vuelve a Tú y consulta tu historial.

¿Necesitas ayuda?

Escribeme por WhatsApp



Hola,
Bienvenido de nuevo