



GUÍA DE USO



*Nuestro propósito es
ocuparnos de tu salud, por
esta razón te presentamos*

***Vitality,
el programa
de bienestar
más exitoso
del mundo.***

Te incentiva a conocer y mejorar tu salud, te establece metas de actividad física que al cumplirlas te recompensa con premios durante todo el año.

A través de Vitality podrás:

01

Conocer tu salud.

Reliza un chequeo médico y gana puntos vitality

02

Mejorar tu salud.

A través de tu teléfono o reloj inteligente mide tu actividad física y regístrala en la App Vitality.



03

¡Ganar premios!

Cumple tu meta de actividad física, gana puntos y canjéalos por premios.



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality



Validity cuenta con:

***24 años de experiencia y
22 estudios científicos
que lo respaldan.***

***Ha sido Implementado
en 40 países.***

***Con más de 27'000.000
de miembros.***

El programa demuestra que sus miembros:



Mejoran su salud.



*Tienen una mayor
esperanza de vida.*



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

¿Cómo activas Vitality?

Si tú o tus usuarios tienen un plan individual activo con Saludsa y más de 18 años pueden registrarse en Vitality.

Para poder acceder a Vitality debes contar con un teléfono inteligente donde puedas descargar la App Vitality Ecuador.

Ser miembro del programa es fácil y toma pocos minutos:



01
Descarga la App Vitality en:



02
Ingresa en la opción **Regístrate**, y coloca tu correo electrónico, crea tu contraseña e ingresa el código de registro.



03
Ingresa con tu e-mail y la contraseña creada.



04
Acepta las condiciones y políticas que te solicita la App Vitality.



05
Realiza la configuración de la App Vitality Ecuador.



¡Listo! Ya puedes empezar a disfrutar de todos los beneficios del programa Vitality.



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

*¿Cómo ganas
puntos Vitality?*



01

***Por conocer el estado de tu salud
a través de un chequeo
médico***



02

***Por mejorar tu salud
realizando actividad física.***



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

01



***Puntos por
conocer el estado
de tu salud***

Realiza tu chequeo de Salud Vitality y gana puntos para subir de categoría Vitality.

El chequeo de salud Vitality consta de las siguientes mediciones



Este examen te permitirá ganar:

*Hasta 15.000 puntos si eres menor de 65 años
Hasta 20.000 puntos si eres mayor de 65 años*



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

¿Donde puedes realizar tu chequeo de Salud Vitality?

	VERIS		SIME	METRORED	DR. CONFIANZA
	Central	Domicilio (UIO Y GYE)	Central	Central	N/A
COSTO	\$5,94	\$6,90	\$5,94	\$4.50	N/A
CARGA RESULTADOS	Automática a la App de Vitality	Manual	Manual	Automática a la App de Vitality	Manual
RESERVA DOMICILIO	6009600 op. 2		N/A	(02) 4003030	N/A

**Servicio domicilio para UIO Y GYE y sujeto a cobertura del prestador.*



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

¿Donde puedes realizar tu chequeo de Salud Vitality?

Alfa Hospital Ibarra \$6,00

Avenida Galo Plaza Lasso y
Judith Granda Almeida
096 275 1818

Clínica Araujo Santo Domingo \$5,60

Avenida Tsachila Y Río
Zamora (Esquina) frente a la
tribuna
02 275 9007

Clínica Durán Ambato \$6,00

Avenida Luis Pasteur y
Cesar Borja
03 299 4880

Riohospital Riobamba \$6,00

Ciudadela los Alámos 1,
Avenida Segundo Rosero y
Miguel Arauz Jijon
03 260 7100

Clínica Umefa Machala \$5,94

Segunda Diagonal
entre Buenavista y Pichincha
096 262 5611

Hospital del Río Hospirio SA Cuenca \$5,94

Avenida 24 de Mayo y
Avenida de las Américas
095 874 4548

Veris Cuenca \$5,94

C.C Los Nogales Local 1 A
(07) 600-9600

SIME Manta \$5,94

Centro Comercial MALL DEL
PACÍFICO. Av. Malecón y
Calle 23.
02 501 9488



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

02



*Puntos por
mejorar tu salud
realizando
actividad física:*

Caminar, trotar, salir a pasear, subir gradas, hacer deporte, entre otros, te permitirán ganar puntos.



Pasos diarios:

A través de cualquier teléfono o reloj inteligente.



ó

Frecuencia cardíaca:

A través de cualquier reloj inteligente.



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

Dependiendo de la cantidad de pasos diarios que des o de la frecuencia cardiaca en promedio a la que entrenaste podrás ganar los siguientes puntos:

PUNTOS POR PASOS



MENOS DE 7.499
PASOS DIARIOS → **0 PUNTOS**

7.500 A 9.999
PASOS DIARIOS → **50 PUNTOS**

10.000 A 14.999
PASOS DIARIOS → **100 PUNTOS**

MÁS DE 15.000
PASOS DIARIOS → **200 PUNTOS**

PUNTOS POR RITMO CARDIACO



30min a 1h al 60%
de tu RCM (Promedio) → **100 PUNTOS**

30min a 1h al 70%
de tu RCM (Promedio) → **200 PUNTOS**

1h o más al 60%
de tu RCM (Promedio) → **200 PUNTOS**

1h o más al 70%
de tu RCM (Promedio) → **300 PUNTOS**

1h30 o más al 60%
de tu RCM (Promedio) → **300 PUNTOS**



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

¿Cómo registras tu actividad física?

Para que Vitality pueda registrar tus datos de actividad física y traducirlos a puntos debes contar con alguna de las siguientes aplicaciones:



Pasos diarios:



Si mides tus pasos con tu Smartphone debes contar con alguna de estas aplicaciones:



Google Fit



Samsung Health



Apple Health

Recuerda integrarla con la App Vitality.



Si mides tus pasos con un reloj inteligente debes contar con la App oficial de tu reloj.



Samsung Health



Apple Health

Recuerda integrarla con la App Vitality.



Suunto



Garmin Connect



Polar



Strava



¿Cómo registras tu actividad física?

Para que Vitality pueda registrar tus datos de actividad física y traducirlos a puntos debes contar con alguna de las siguientes aplicaciones:



Frecuencia cardíaca:



Sincroniza tu reloj inteligente con la App oficial de la marca de tu reloj.



Samsung Health



Apple Health



Suunto



Garmin Connect



Polar



Strava

Recuerda integrarla con la App Vitality.



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality



*Cumple tus
metas y
gana premios:*



Semanales

Recibe 5 medallas por cada meta semanal que logres cumplir. Acumula tus medallas y canjéalalas por el premio que más te guste.



Mensuales

50% de Cashback en tu reloj inteligente por cumplir tus metas mensuales.



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality



Semanales

Cumple metas y gana premios.



Metas semanales

*Todo miembro Vitality inicia con una meta semanal de **300 puntos.***

Tus metas semanales pueden variar dependiendo la frecuencia de tu actividad física:

La meta semanal mínima es de 200 puntos



La meta semanal máxima es de 800 puntos.



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

1 2 3 4 **Medición**

La meta
semanal
comienza todos
los lunes a las
00:00

Termina el
domingo a las
23:59



Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Una vez terminada la semana tienes hasta 6 días posteriores para sincronizar en la App Vitality los puntos ganados.



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

Premios

*Recibe medallas por cada meta semanal que logres cumplir.
Acumula tus medallas y canjéalas por el premio que más te guste.*

ALGUNOS PREMIOS CON LOS QUE CONTAMOS SON:



**ENTRADAS
A MULTICINES**



**CUPONES
TIPTI**



**EQUIPO
DEPORTIVO**



**BEBIDAS
JUAN VALDEZ**



**GIFTCARDS
DE NIKE**



**PRODUCTOS
PARA EL HOGAR**



**DESCUENTO
ENTRENAMIENTOS
BET**



**BEBIDAS Y COMIDA
EN CAFÉ BOMBÓN'S**



**DONA GERANIOS
PARA QUITO**



**ARTÍCULOS
DE TECNOLOGÍA**

y mucho más



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality



Mensuales

1

Compra tu reloj inteligente preferido entre nuestras opciones de Garmin y Apple Watch.



GARMIN



APPLE WATCH
SERIES 9



APPLE WATCH
SE

Recibe Cashback de hasta el 50% de su valor pagado en 24 meses.



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

 **Descuento**



GARMIN[™]

Obtén un 25% de descuento adicional al momento de comprar tu Garmin



APPLE WATCH
SE

Obtén un 10% de descuento adicional al momento de comprar tu Apple Watch



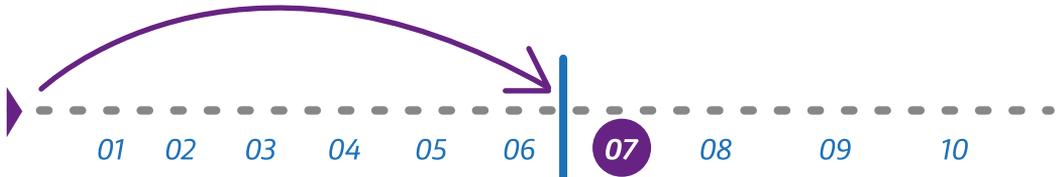
Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

Medición Premios Mensuales



El ciclo de ejecución de puntos empieza desde las **00:00 del primer día del mes.**

Hasta las **23:59 del último día del mes.**



Una vez que termine el mes tendrás hasta 6 días posteriores para sincronizar las actividades físicas en la App Vitality.

El séptimo día calendario de cada mes la aplicación calculará tus puntos en función de la cantidad de ejercicio hecho el mes anterior.



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

El valor del reloj inteligente se dividirá para 24.

El cashback del **reloj inteligente** se pagará mes a mes durante 24 meses de acuerdo a la cantidad de puntos mensuales realizados.

Metas de puntos mensuales	% de Cashback
0 a 1.999	0%
2.000 a 2.999	12.5%
3.000 a 4.499	25%
más de 4.500	50%



Para más información revisa términos y condiciones en www.saludsa.com/vitality

LES MILLS

Nuestros clientes tienen acceso completamente **GRATUITO** a **Les Mills** donde encontrarán entrenamientos para todo tipo de gustos:



LES MILLS

Podrás acceder a la plataforma de entrenamiento más completa del mundo, para entrenar cuando quieras y donde quieras. Algunas de las clases con las que contamos son: **BODYATTACK™**, **BODYCOMBAT™**, **BODYPUMP™**, **BODYFLOW®**, etc.

CONOCE MÁS



Para más información contáctate a:

6020920 Opción 3

saludsa.com/Vitality

soporte@vitality.ec

Whatsapp: 095 957 4359