VALDURA

LO QUE VALDURA HACE POR TI. Y MUCHO MÁS EN CAMINO.

Tus análisis, wearables, comidas y hábitos diarios en una sola imagen clara, con un asistente que conoce tus números y te ayuda a decidir qué hacer después.

iPhone, Android y web | Inglés o español

TU ASISTENTE

PREGUNTA A VALDURA

- **Respuestas con tus datos.** Lee tus análisis, wearables y registros, en tiempo real.
- **Recuerda tu historia.** Tus metas e historial se mantienen. Míralo todo y borra lo que quieras.
- **Registra por ti.** Dile qué comiste, levantaste, pesaste o tomaste, y queda guardado.
- **15 idiomas.** Respuestas en nivel Simple, Estándar o Técnico.
- **Clara con los límites.** Nunca indica una dosis. Las decisiones clínicas son de tu propio profesional de salud.
- **Trae tu historial.** Pasa lo que ChatGPT, Claude o Gemini saben de ti.

LABORATORIO

TUS ANÁLISIS DE SANGRE

- **Cualquier informe.** Un PDF o una foto de cualquier laboratorio, de cualquier año.
- **Resultados claros.** Óptimo, En rango, Para revisar, Por encima o Por debajo.
- **Lo importante primero.** Los marcadores fuera de rango arriba, con rangos del laboratorio y óptimos.
- **Qué suele moverlo.** Guía para señales comunes como vitamina D, ferritina y ApoB.
- **Tendencias.** Cada marcador en el tiempo, y qué cambió entre paneles.
- **Panel de Longevidad en casa.** Se lee igual. Se vende por separado.

ORIENTACIÓN

TU PLAN

- **Tus insights.** Lo que dicen tus datos y qué hacer al respecto.
- **Un solo plan.** Alimentación, entrenamiento y qué tomar, a partir de tus datos.
- **Plan de comidas de siete días.** Comidas pensadas para tus metas y tus números.
- **Nota diaria.** Una lectura breve en tu inicio cada día.
- **Resumen semanal.** Tu semana, contada de nuevo para ti.
- **Enfoques.** Longevidad y corazón, energía y sueño, nutrición, deporte, fertilidad, peso, menopausia, intestino y alergias.

WEARABLES

CUERPO, SUEÑO Y ENTRENAMIENTO

- **Dispositivos.** La mayoría de los relojes, anillos y básculas, a través de Apple Health o Google Health Connect.
- **Sueño y recuperación.** Fases del sueño, VFC y recuperación.
- **Entrenamientos.** Cardio y fuerza, series y repeticiones, importados o registrados.
- **Peso.** Pesajes, medidas y tendencias.
- **Mapa corporal.** Tus sistemas, coloreados según tus datos recientes.
- **Edad de Vitalidad.** Una estimación de bienestar a partir de tus análisis.
- **Ciclo y embarazo.** Tu ciclo, el embarazo semana a semana y tu preparación física.

HÁBITOS

CADA DÍA

- **Registro diario.** Unos toques para sueño, energía, ánimo, movimiento y rutina.
- **Adivina tu patrón.** Adivina uno de tus patrones antes de que Valdura te lo muestre.
- **Rachas con escudos.** Un escudo cubre un día perdido, y hay logros por constancia.
- **El reto del día.** Juegos de palabras y ¿Mito o realidad?, con fuentes.
- **Aprende.** Lecturas cortas y programas, elegidos por tu asistente.

LO QUE TOMAS

SUPLEMENTOS Y PROTOCOLOS

- **Tu régimen.** Vitaminas, suplementos, péptidos o lo que quieras escribir.
- **Protocolos.** Registra dosis y ve tu fase, tu semana y tu constancia.
- **Lee etiquetas.** Nombra un producto y el asistente lee su etiqueta.
- **Tu stack.** Todo lo que tomas, con sugerencias por ingrediente, nunca por marca.

NUTRICIÓN

COMIDAS Y AGUA

- **Toma una foto.** Calorías, proteína, carbohidratos y grasa, alimento por alimento.
- **Escríbelo o nómbralo.** Un plato, uno de restaurante, o una comida repetida en un toque.
- **Tus metas.** Calorías y macros, estilos de alimentación y ventana para comer.
- **Agua.** Suma vasos rápido hacia tu meta diaria.
- **A tu manera.** ¿Prefieres no registrar comida? Apaga las preguntas sobre comidas.

COMUNIDAD Y REGISTROS

TUYO Y PRIVADO

- **Comunidad.** Sigue al Dr. Wilson, Asesor clínico de Valdura, y publica con miembros.
- **Pregunta a nuestros clínicos.** De forma anónima. Las respuestas llegan como publicaciones, no como réplicas.
- **Para tu médico.** Un PDF con tu historial, régimen, análisis y dispositivos.
- **Cualquier registro.** Escaneos DEXA, informes de microbioma y más, leídos y guardados.
- **Privado por diseño.** Nivel HIPAA, nunca se vende, sin contraseña. Exporta o borra cuando quieras.

Valdura es una aplicación de bienestar y educación, no un médico, una farmacia ni un servicio de telesalud: las decisiones clínicas le corresponden a tu propio profesional de salud. Los análisis de sangre se venden por separado. La Edad de Vitalidad es una estimación de bienestar, no una prueba médica. El seguimiento del ciclo no es un método anticonceptivo. Las funciones pueden variar según el dispositivo y pueden cambiar.

VALDURA.HEALTH
support@valdura.health