



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.

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.

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.
- **Repetir a tiempo.** Cuándo vale la pena volver a medir cada marcador.
- **Panel de Longevidad en casa.** Se lee igual. Se vende por separado.

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.

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.

NUTRICIÓN

COMIDAS Y AGUA

- **Toma una foto.** Calorías, proteína, carbohidratos y grasa, alimento por alimento.
- **Escríbelo o nóbralo.** 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.

WEARABLES

CUERPO, SUEÑO Y ENTRENAMIENTO

- **Dispositivos.** Oura, Whoop, Apple Health y Google Health Connect, con muchos relojes y básculas.
- **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.

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.